

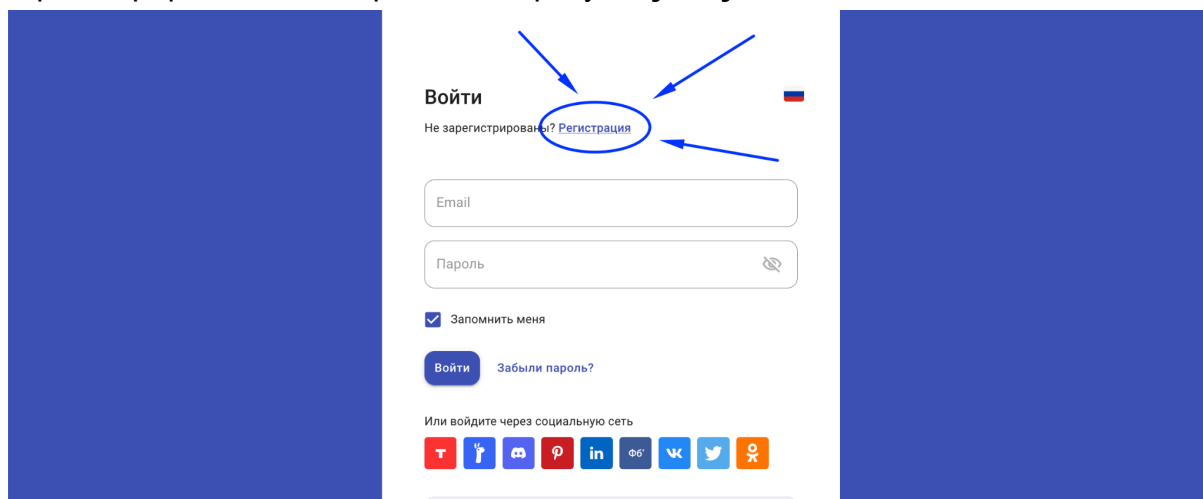
Привет и добро пожаловать в наш гайд по созданию контента для соцсетей без перегорания, без чувства белого листа, без нервных срывов и криков в окно “ДА КАКОГО ЧЕРТА, Я УЖЕ УСТАЛ ПРИДУМЫВАТЬ ТЕМЫ ДЛЯ ПОСТОВ! Я БОЛЬШЕ ТАК НЕ МОГУ!!!”... ну, вот такое вступление.

В этом гайде мы будем использовать [AI-ассистент от SMMplanner](#), который работает на базе ChatGPT, чтобы облегчить нашу “блогерскую” жизнь.

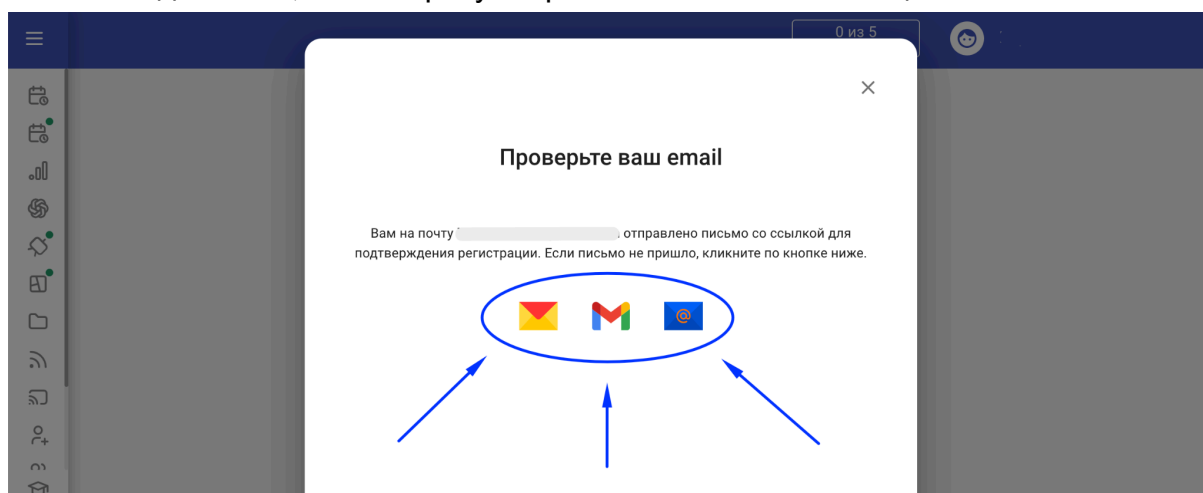
Разбираться будем на примере ниши “**Фитнес-тренер**”, но вы можете подставить свою нишу и получить релевантный вам контент. Запросы подобраны универсально. Или перейти к [списку из 100+ ниш](#) и выбрать нужную.

1. Регистрация в SMMplanner.

Если вы еще не зарегистрированы в SMMplanner, то переходите на экран регистрации <https://smmplanner.com/home/auth/signup>, если уже зарегистрированы, то переходите сразу к **пункту 4**.

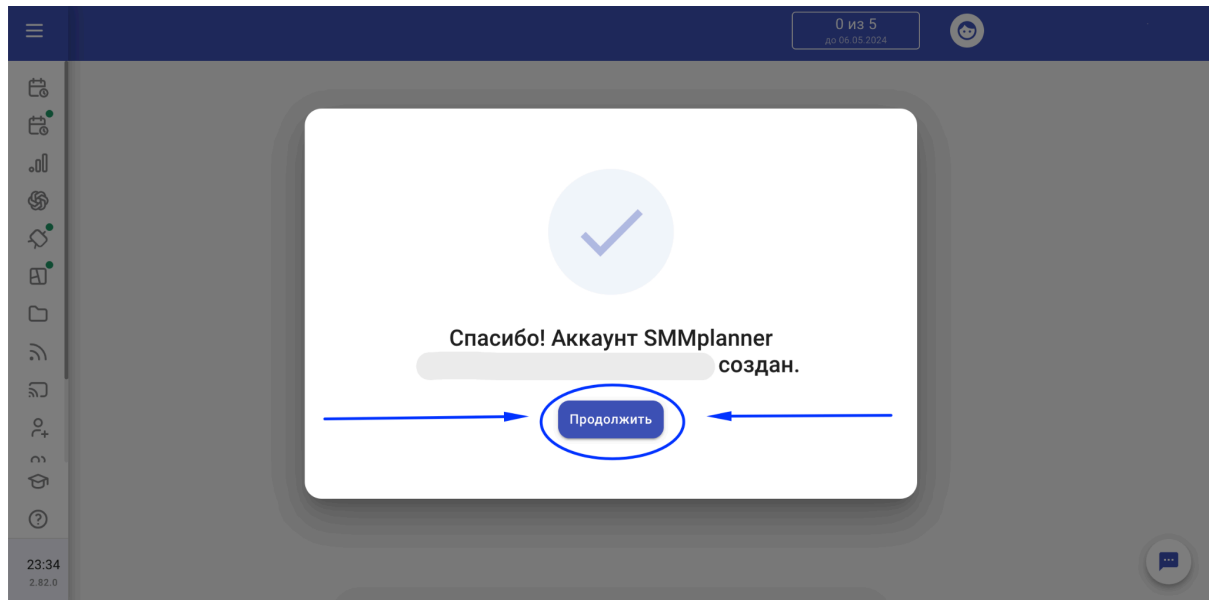


2. Подтвердите свою почту. Удобнее всего нажать на одну из иконок с вашим почтовым доменом, чтобы сразу открылся ваш почтовый ящик.

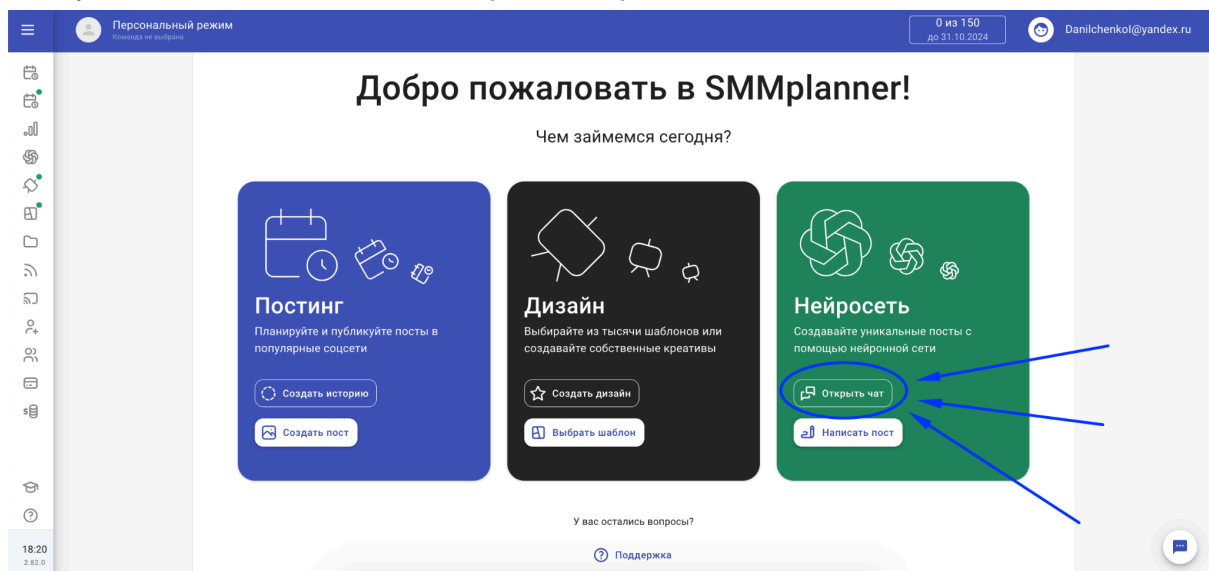


3. Нам предлагают подключить аккаунт, но мы пока пропустим этот этап. Жмем “Подключить”, чтобы закрыть попап. Вас перенаправит на страницу Аккаунтов.

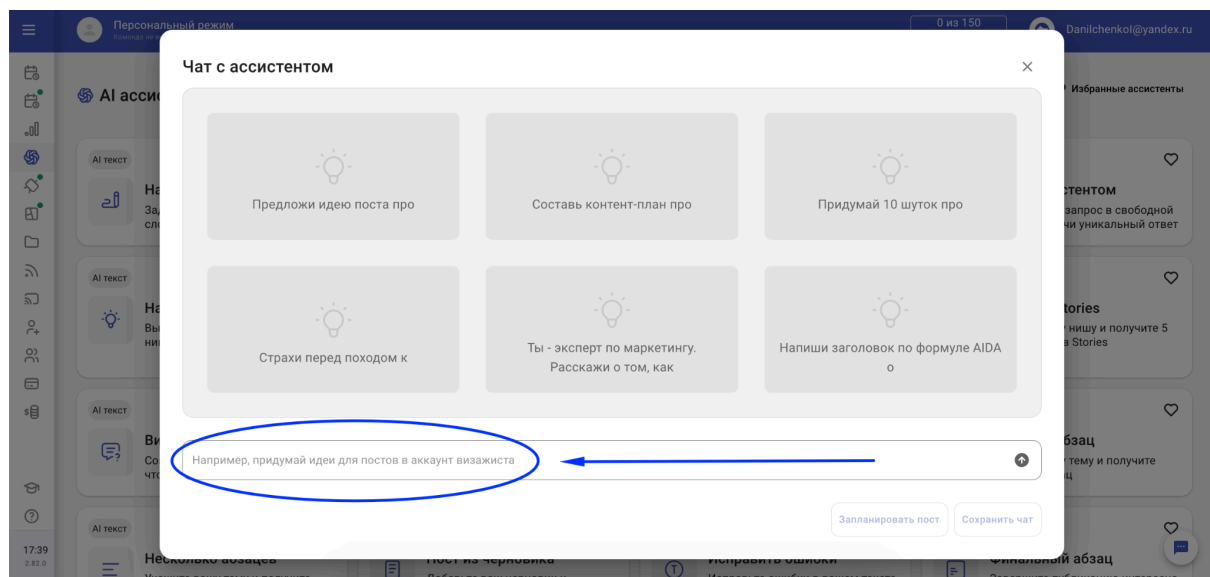
Позже вы сможете добавить нужные соцсети в раздел “Аккаунты” и планировать публикации сразу из интерфейса AI-ассистента.



4. Теперь нам нужно открыть чат с AI-ассистентом. Нажимаем на кнопку «Открыть чат» или по ссылке <https://smmplanner.com/home/assistant/chat>



5. В строку будем вставлять промпт (запрос к AI-ассистенту), который вы найдете ниже.



Начнём с рубрикатора.

В вашем контент-плане должны быть ОБЯЗАТЕЛЬНО!:

- **опыт ваших клиентов** (рассказы от первого лица, сторителлинг с участием клиентов, до/после, видеоблог полного процесса работы от старта до финиша)
- **страхи и мифы о профессии** (вам нужно показать, что вы знаете, что беспокоит ваших клиентов и закрывать все эти боли своим опытом через контент).

Две рубрики уже есть, давайте придумаем еще.

 **Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”** 
«Придумай 25 рубрик для соцсетей Фитнес-тренера»

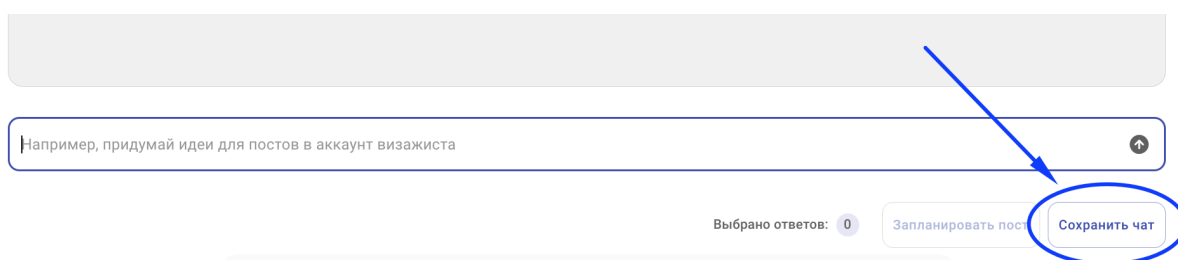
1. "Секреты тренировок"
2. "Питание и диета"
3. "Тренировки для разных целей"
4. "Раскрываем мифы о фитнесе"
5. "Упражнения на все группы мышц"
6. "Идеи для занятий на свежем воздухе"
7. "Вдохновение и мотивация"
8. "Интервью с успешными спортсменами"
9. "Здоровый образ жизни и психология"
10. "Обзоры тренажеров и спортивного оборудования"
11. "Атлетическая гимнастика"
12. "Упражнения для коррекции фигуры"

Совет: Выбирайте рубрики, которые будут с наибольшей вероятностью интересны вашей аудитории и с созданием контента для которой у вас не будет трудностей. Помните, что рубрики - подвижная история. В процессе ведения и развития аккаунта вам не раз придется трансформировать публикуемый контент, убирать и добавлять рубрики. ЭТО НОРМАЛЬНО! Ваша задача - обеспечить бесперебойный поток контента для вашей целевой аудитории.

Допустим, мы будем публиковать каждый день по 1 посту в день, таким образом, нам нужно от 7 рубрик. Помните, что рубрикам не обязательно повторяться каждую неделю. Разные форматы контента требуют разного времени на создание, поэтому совершенно нормально, если какая-то рубрика будет выходить раз в 2 недели, а какая-то раз в месяц. Главное — интерес аудитории к создаваемому вами контенту, а следствие продажи для вашего бизнеса.

Выбирайте те рубрики, в контенте для которых хорошо разбираетесь и можете генерировать постоянно.

Обязательно сохраните чат с AI-ассистентом, тогда он будет отображаться у вас на общем дашборде и вы в любой момент сможете вернуться в него за новыми идеями.



2. Следующим шагом я покажу вам как используя 8 готовых запросов к AI-ассистенту, создать СОТНИ! идей для постов. Вопросы, которые мучают вашу аудиторию и ответы на которые ПРОДАЮТ!

Видим, что наш запрос про 25 рубрик сохранен. Отлично! Вы сделали первый шаг на пути к автоматизации работы с контентом для вашего бизнес аккаунта.

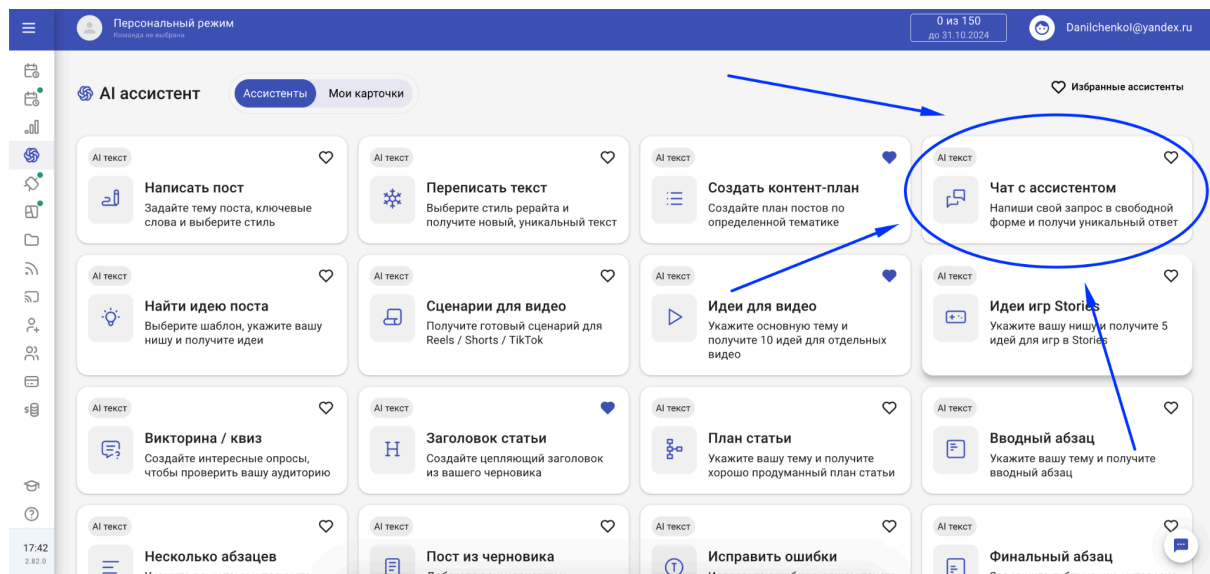
Итак, вот наш самый основной список запросов. Он закроет 99,9% вашего контент-плана. Позже я покажу как адаптировать идею поста под любой формат.

 **Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”** 

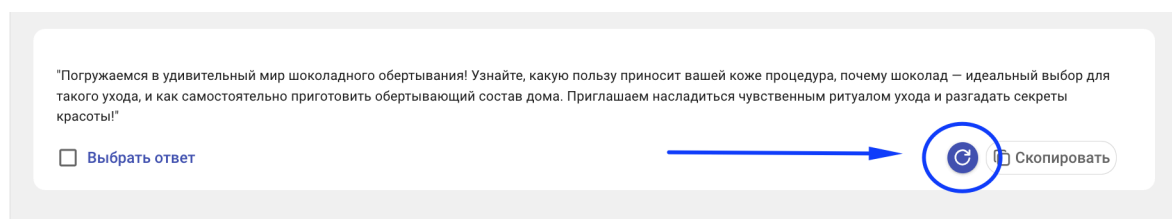
1. Напиши 25 мифов о работе Фитнес-тренера.
2. Напиши 25 страхов потенциальных клиентов Фитнес-тренера.

3. Напиши 25 идей постов для аккаунта Фитнес-тренера.
4. Напиши 25 спорных утверждений о нише Фитнес-тренера.
5. Напиши 25 вечно актуальных тем в нише Фитнес-тренера.
6. Напиши 25 ложных фактов о нише Фитнес-тренера.
7. Напиши 25 самых популярных проблем с которыми сталкиваются клиенты в нише Фитнес-тренера.
8. Напиши 25 проблем с которыми приходят клиенты в нише Фитнес-тренера.

Теперь жмем на “Чат с AI ассистентом”, чтобы продолжить работу.

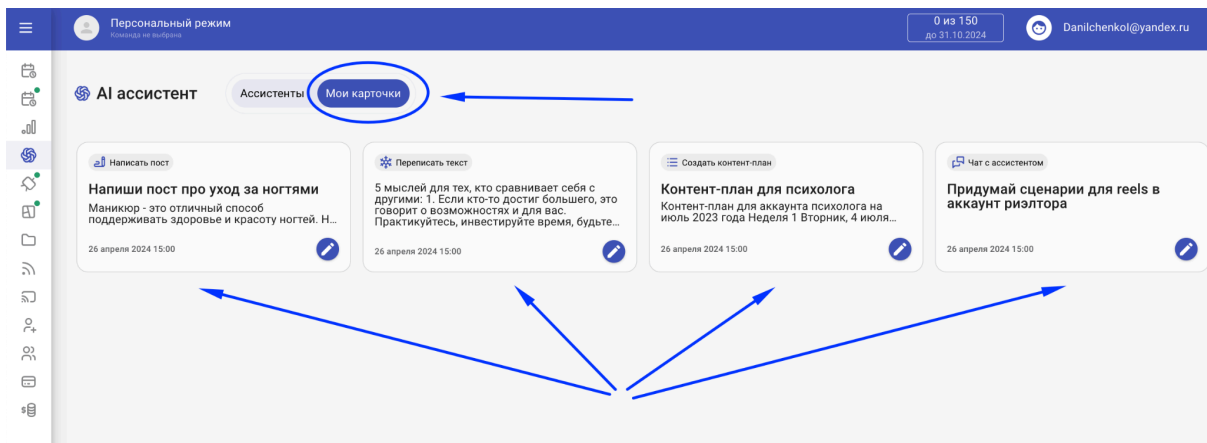


И вставляем наш запрос «Напиши 25 мифов о работе **Фитнес-тренера**».
Вуаля! Получаем кучу мифов о нашей нише. Если идей недостаточно, нажмите на круглую синюю кнопку и AI-ассистент предложит еще 25 мифов.



Сохраняем чат и проделываем тоже самое с остальными 7 запросами. Итак, у нас собран наш рабочий дашборд. С помощью него вы сможете теперь генерировать почти бесконечное количество тем.

Что делать дальше?



3. А теперь самое интересное! Берем готовую идею для поста и просим AI-ассистента написать за нас пост.

Сначала совет: не лишним будет поправить и “очеловечить” идеи постов от AI-ассистента. Очень часто он выдаёт хорошую идею, но видно, что предложение составлял робот. В духе “я ты ваш наш на совсем”. Чем более точно и понятно будет описана идея поста, тем проще будет AI-ассистенту выдать вам хороший текст.

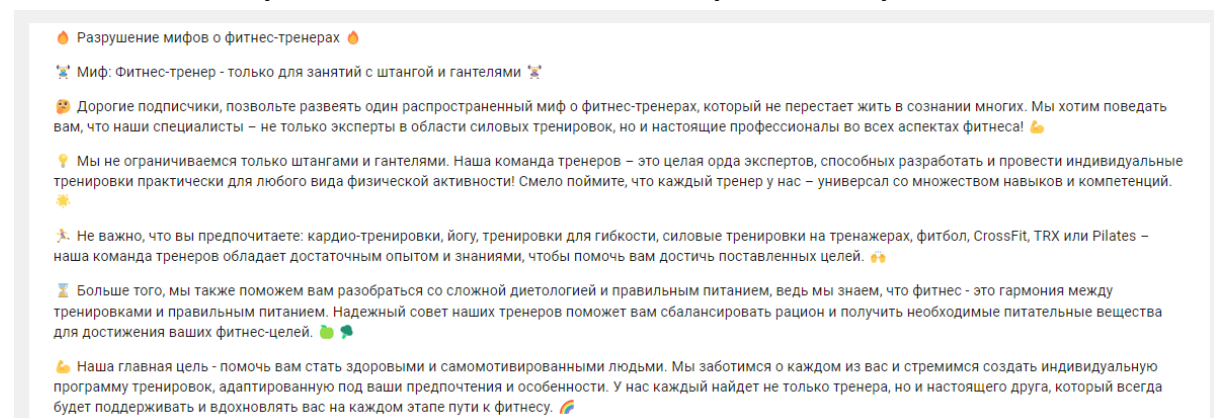
Открываем новый чат с AI-ассистентом

<https://smmplanner.com/home/assistant/chat> и вводим запрос:

Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”

Ты - SMM-специалист аккаунта Фитнес-тренера. Напиши пост на тему «Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями».

И в ответ мы получаем готовый пост на заданную тематику:



Чтобы получить наиболее подходящий под вашу нишу и стиль общения текст, СОВЕТУЕМ дополнять запрос. Попробуйте добавить слова “неожиданный”,

“пугающий”, “удивительный”, “смешной” и тд в ваш запрос. От прилагательных будет меняться и то, что AI-ассистент предложит вам.

Например, можно попросить написать в деловом стиле, написать без смайликов, а еще можно попробовать запрос в чистом виде:

 **Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”** 

Напиши пост, на тему «Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями».

🔥 Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями 🧘‍♀️

Когда мы думаем о фитнес-тренерах, первое, что приходит на ум, - это физическое развитие, штанги, гантели и драйвовые тренировки. Но на самом деле, роль фитнес-тренера охватывает гораздо больше, чем только поднятие тяжестей.

🌟 Фитнес-тренер - это настоящий волшебник, который обладает знаниями и навыками, чтобы помочь вам достичь ваших целей последовательно, эффективно и безопасно. И не важно, какой вид физической активности вас привлекает - занятия йогой, пилатесом, кардиотренировки или даже танцами, тренер всегда будет способен вам помочь.

🧘‍♀️ Йога и пилатес: Фитнес-тренеры, специализирующиеся на йоге и пилатесе, имеют глубокие знания о технике выполнения упражнений, растяжке и улучшении гибкости. Они могут помочь вам разработать персонализированную программу, которая учитывает ваши потребности, возможности и цели.

🏃‍♀️ Кардиотренировки: Фитнес-тренеры также обладают знаниями о тренировках высокой интенсивности, аэробных упражнениях, беге и других формах кардио. Они помогут вам разработать оптимальные тренировки для укрепления сердечно-сосудистой системы, сжигания калорий и увеличения выносливости.

💃 Танцы: Если вам по душе танцевальные тренировки, фитнес-тренеры-танцоры найдут самые подходящие и эффективные тренировки для вас. Они могут разработать кардио-тренировки, комбинированные с хореографией, чтобы вы получили не только физическую активность, но и удовольствие от танца.

✅ Важно помнить, что фитнес-тренеры - это индивидуализированное решение для вас и ваших фитнес-целей. Они помогут вам правильно выполнять упражнения, предоставят новые и интересные варианты тренировок, мотивируют и следят за вашим прогрессом.

👉 Не ограничивайте свое представление об фитнес-тренерах только штангой и гантелями! Они готовы помочь вам независимо от того, какой вид физической активности вас привлекает. Искженные представления только мешают вам достичь ваших целей.

Еще одна крутая возможность AI-ассистента – вы можете выбрать понравившийся вам ответ, нажать “Выбрать ответ”, а потом “Запланировать пост”. Вы перейдете в форму планирования публикации в выбранные вами аккаунты. Таким образом можно сразу планировать посты на неделю и месяц вперед.

"Хотите расслабиться и побаловать себя современной процедурой? Поговорим о шоколадном обертывании! 🍫🌟 В нашем новом посте расскажем, какие пользы приносит этот процесс для кожи, какие ингредиенты используются в нем, и как правильно провести его в домашних условиях. Приготовьтесь к спа-релаксу с этим сладким уходом за собой! 🧖‍♀️ #шоколадноеобертывание #уходзасобой #сладкийрелакс"

☐ Выбрать ответ 1 2 🔄 Скопировать

Например, придумай идеи для постов в аккаунт визажиста

Выбрано ответов: 0 Запланировать пост Сохранить чат

Вернемся к нашему дашборду.

4. Как адаптировать идею поста под разные форматы?

Мы дошли до самого интересного! Как создать пост, мы уже поняли, давайте теперь попробуем адаптировать тему под разные форматы контента?

Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”

Используй тему «Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями» для создания сценария для Reels в аккаунт Фитнес-тренера.

Сценарий для Reels в аккаунте Фитнес-тренера "Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями"

Видео 1: [Музыка в фоне]

[Фитнес-тренер стоит в тренажерном зале, держит штангу]

Фитнес-тренер: Привет, друзья! Сегодня разберем один интересный миф о нашей профессии. А именно, что фитнес-тренеры – это только инструкторы по штанге и гантелям.

[Фитнес-тренер кладет штангу в сторону и подходит к группе веселых людей, занимающихся на эстажерах]

Фитнес-тренер: Фитнес-тренеры занимаются не только с штангами и гантелями! Мы здесь, чтобы помочь вам достичь своих фитнес-целей в любой области. Независимо от того, хотите ли вы снизить вес, повысить выносливость или улучшить общую физическую форму.

[Фитнес-тренер проводит тренировку на эстажерах, демонстрируя различные упражнения]

Фитнес-тренер: Мы также специализируемся на функциональном тренинге, кардио-тренировках, пилатесе, йоге и многих других видах физической активности. Мы создаем персонализированные программы тренировок, идущие в ногу с вашими целями и предпочтениями.

Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”

Используй тему «Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями» для создания игры-опроса в аккаунт Фитнес-тренера.

Название игры-опроса: "Фитнес-тренер: правда или миф?"

Цель игры-опроса: Узнать, насколько участники аккаунта Фитнес-тренера верят в миф о том, что фитнес-тренеры работают только с штангами и гантелями.

Правила игры:

1. Фитнес-тренер будет задавать серию вопросов, связанных с работой фитнес-тренера, чтобы определить сохраняется ли миф или нет.
2. Участники должны выбрать один из вариантов ответа: "Правда" или "Миф".
3. За каждый правильный ответ игрок получает 1 балл.
4. В конце игры-опроса игроки получат общую сумму заработанных баллов и узнают, насколько они разобрались в роли фитнес-тренера.

Вопросы для игры-опроса:

1. Фитнес-тренеры обучают людей только использованию штанг и гантелей. (Правда / Миф)
2. Работу фитнес-тренера можно описать только как дают инструкции по выполнению упражнений. (Правда / Миф)
3. Фитнес-тренеры помогают людям достигать своих фитнес-целей и ведут индивидуальные программы тренировок. (Правда / Миф)
4. Фитнес-тренеры имеют знание в области питания и могут составлять планы питания для своих клиентов. (Правда / Миф)
5. Фитнес-тренеры помогают клиентам развивать гибкость, координацию и выносливость, а не только набирать мышечную массу. (Правда / Миф)
6. Фитнес-тренеры занимаются мониторингом состояния здоровья своих клиентов и могут адаптировать тренировки под их нужды. (Правда / Миф)
7. Фитнес-тренеры предлагают разнообразные тренировки, такие как йога, пилатес, кардио и т.д., а не только силовые тренировки. (Правда / Миф)

После проведения опроса результаты подводятся, и участникам дается общая оценка и описание, насколько они понимают работу фитнес-тренера.

Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”

Используй тему «Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями», напиши пост-историю через опыт клиента нашего Фитнес-тренера.

Я всегда думал, что фитнес-тренеры нужны только для занятий с штангой и гантелями. Но когда мой друг посоветовал мне обратиться к тренеру, чтобы достичь своих фитнес-целей, я решил дать этому шанс. И я никогда не пожалел, что принял это решение.

Встречаясь с тренером, я понял, что он предлагает гораздо больше, чем просто тренировки с гантелями. Он создал для меня индивидуальную программу тренировок, которая включала различные виды упражнений – от кардио-тренировок до пилатеса и йоги. Это играет важную роль в достижении баланса между силой и гибкостью, а также помогает предотвратить травмы и поддерживать общую физическую форму.

Тренер также уделял внимание моему питанию. Он помог мне разработать план питания, который соответствует моим тренировкам и помогает достичь максимальных результатов. Он объяснил, что правильное питание – ключевой фактор для успешного достижения фитнес-целей. Это открыло мне глаза на то, как важно сбалансированное и правильное питание для поддержания здоровья и физической формы.

Он также оказался не только терпеливым и мотивирующим тренером, но и психологом. Он поддерживал меня, когда я сталкивался с трудностями и каким-то образом всегда внятно объяснял, что нужно делать. Он был настоящим наставником, который не только помог мне физически, но и лично расти.

Но самое важное, что я понял, это то, что фитнес-тренер – это не просто инструктор по тренировкам, он является профессионалом, который помогает тебе полностью изменить свою жизнь к лучшему. Он помогает достичь здоровья, уверенности в себе и самореализации. Благодаря своим знаниям и опыту, тренер позволяет добиться результатов, о которых я и не мечтал раньше.

Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”

Используй тему «Миф: Фитнес-тренер - только для занятий с штангой и гантелями», придумай историю, где человек совершил невыгодную сделку, как проходил процесс поиска, какие ошибки он допустил. Вторую часть рассказа напиши по пунктам как можно было бы избежать этого.

Часть 1: Невыгодная сделка

Главный герой нашей истории, Даниил, всегда мечтал о том, чтобы привести свое тело в форму и улучшить свое физическое состояние. Он решил обратиться за помощью к фитнес-тренеру, полагая, что такой специалист сможет помочь ему достичь своих целей.

Однако, когда Даниил начал искать тренера, он особое внимание уделял только профессионалам, специализирующимся на работе с штангой и гантелями. Он считал, что эти инструменты являются основным средством для тренировок и поэтому тренер должен быть экспертом именно в этой области.

В своих поисках Даниил обратил внимание на молодого и энергичного тренера по имени Александр. У Александра была отличная репутация в тренажерном зале, где Даниил собирался тренироваться, и он был одним из лучших тренеров работы с штангой. Даниил решил, что это идеальный выбор для него.

Однако, когда Даниил начал тренироваться с Александром, он скоро понял, что сделал ошибку. Вместо того, чтобы получить полноценную тренировку, которая помогла бы ему достичь желаемых результатов, Александр продолжал настаивать только на занятиях с штангой и гантелями. Он не уделял должного внимания другим аспектам тренировки, таким как кардио, гибкость или равновесие.

Несмотря на все попытки Даниила донести до тренера свои потребности и желания, Александр продолжал игнорировать их, уверяя его, что штанга и гантели - это все, что ему нужно. Постепенно Даниил понял, что он заплатил за услуги тренера, который не собирается предоставлять ему то, что ему действительно нужно.

Часть 2: Как можно избежать невыгодной сделки

1. Исследуйте рынок. Перед тем, как выбрать фитнес-тренера, исследуйте разные специализации и узнайте, какие виды тренировок предлагают различные профессионалы. Помимо работы с штангой и гантелями, убедитесь, что тренер владеет навыками в других областях фитнеса, таких как кардио и гибкость.

5. БОНУС!

Запомните, что ваши попытки найти интересный запрос к AI-ассистенту – залог интересного контента. Вот пара интересных и с первого взгляда не очевидных запросов, которые могут сгенерировать самые неожиданные результаты. Чаще всего прикольные и которые можно использовать в контенте :)

 **Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”** 

Найди 10 самых популярных и актуальных мемов/шуток на данный момент. Укажи оригинальные названия мемов. Придумай как их адаптировать под нишу Фитнес-тренера.

 **Скопируйте текст и вставьте в “Чат с AI-ассистентом”** 

Придумай 10 развлекательных и абсурдных рубрик-игр с подписчиками аккаунта Фитнес-тренера.

По итогу у вас будет собрано большое количество запросов к которым вы в любой момент можете вернуться и сгенерировать еще идей, если прошлые закончатся. Удачи!

P.s. если на каком-то этапе этой инструкции у вас возникли проблемы, что-то непонятно — напишите мне в тг @tozgsloval. Вместе мы сделаем этот гайд понятным и полезным для всех!

P.s.s. научиться работать с нейросетями на профессиональном уровне можно на нашем [курсе “Нейросети для удаленщиков”](#).

Вы изучите две самые популярные нейросети на данный момент - ChatGPT и Midjourney. И, конечно, вас ждут много новых промптов.