



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Как научиться писать посты для социальных сетей

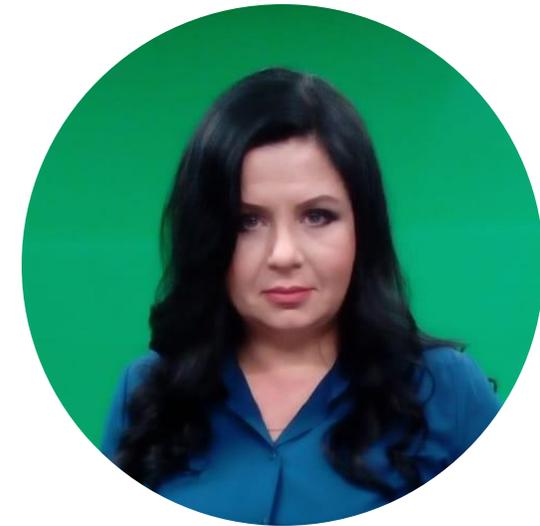
Инна Иголкина





Инна Иголкина

- Преподавала в РАНХиГС.
- Вела MBA в МГСУ и Университете Уэльса (RDI).
- Психолог, бизнес-тренер.
- Автор 2-х книг и нескольких сотен статей.
- Признанный эксперт в области тайм-менеджмента.
- Писатель (2 книги), журналист.
- Выступала на Радио Москвы и телевидении (разные каналы).



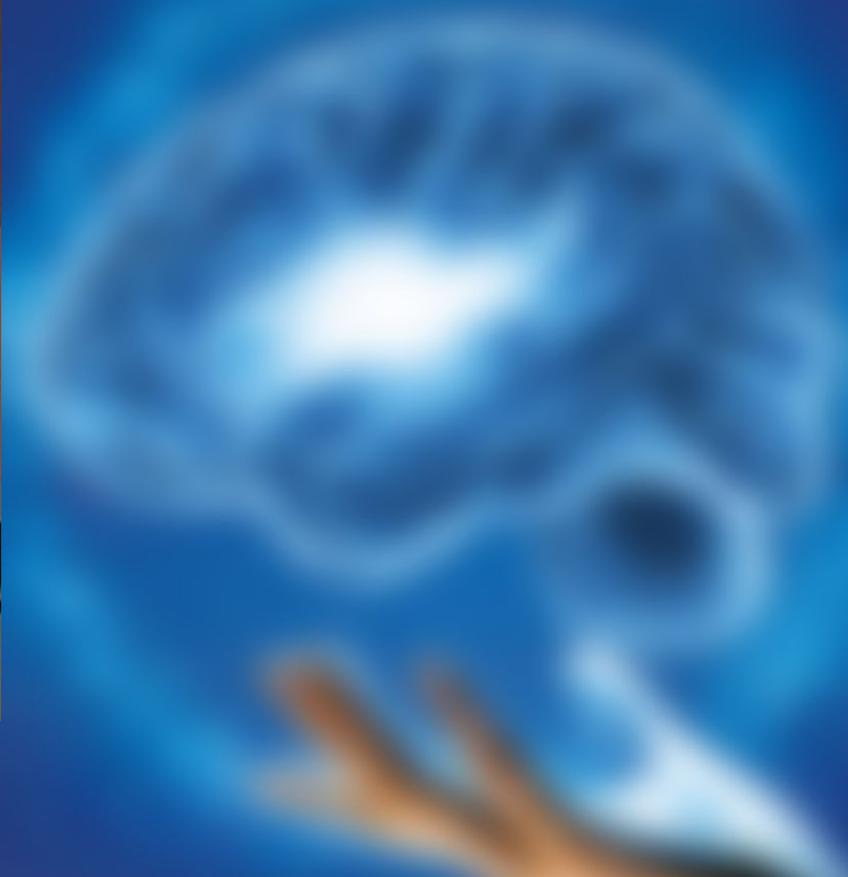
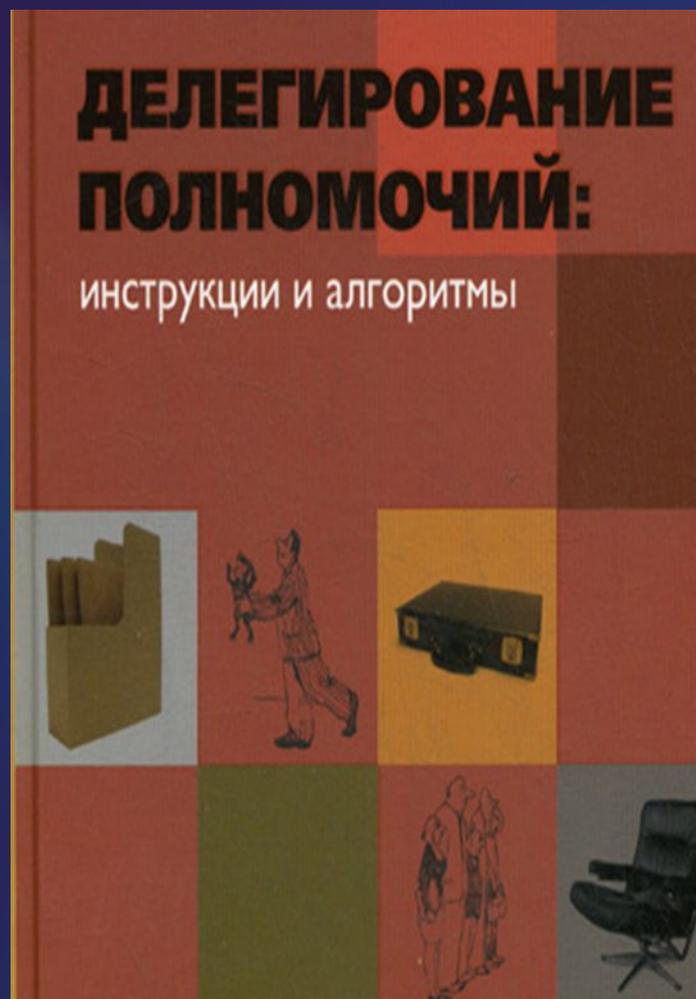


Немного обо мне...

Когда-то давно я даже не мечтала, что стану писателем... пока не начала заниматься НЛП.



Книги Инны Иголкиной



Зачем Вам писать посты в соцсетях?

- Зарабатывать.
- Для удовольствия.
- Другое?



Хочу быть блогером, но...

- Страхи
- Ограничивающие убеждения.
- Недостаток способностей.
- Сравнение себя с другими.
- Что ещё?



Методика SCORE



- SCORE – это:
- S – Симптом.
- C – Причина.
- O – Результат.
- R – Ресурсы.
- E – Эффекты.



S - СИМПТОМ

У начинающих писателей обычно много страхов и сомнений





С - причина

Причина часто лежит в школьных годах. Это критика учителей и неверие в собственные способности





О – желаемый результат

Многие известные писатели пережили множество отказов

- Джеку Лондону отказали более 600 раз.
- Джоан Роулинг отказали 12 раз.
- Вы всё ещё думаете, что Вы – единственный, кто боится отказов или того, что пост в соцсетях примут не так, как Вы хотите?



R – ресурсы

Моделирование. На курсе НЛП-Мастер мы делали моделирование тех, кто умеет хорошо писать.

Изучение книг. Стивен Кинг «Как стать писателем». Юрий Никитин. То же название. Другие.



Е - эффекты

Что Вам это даст?

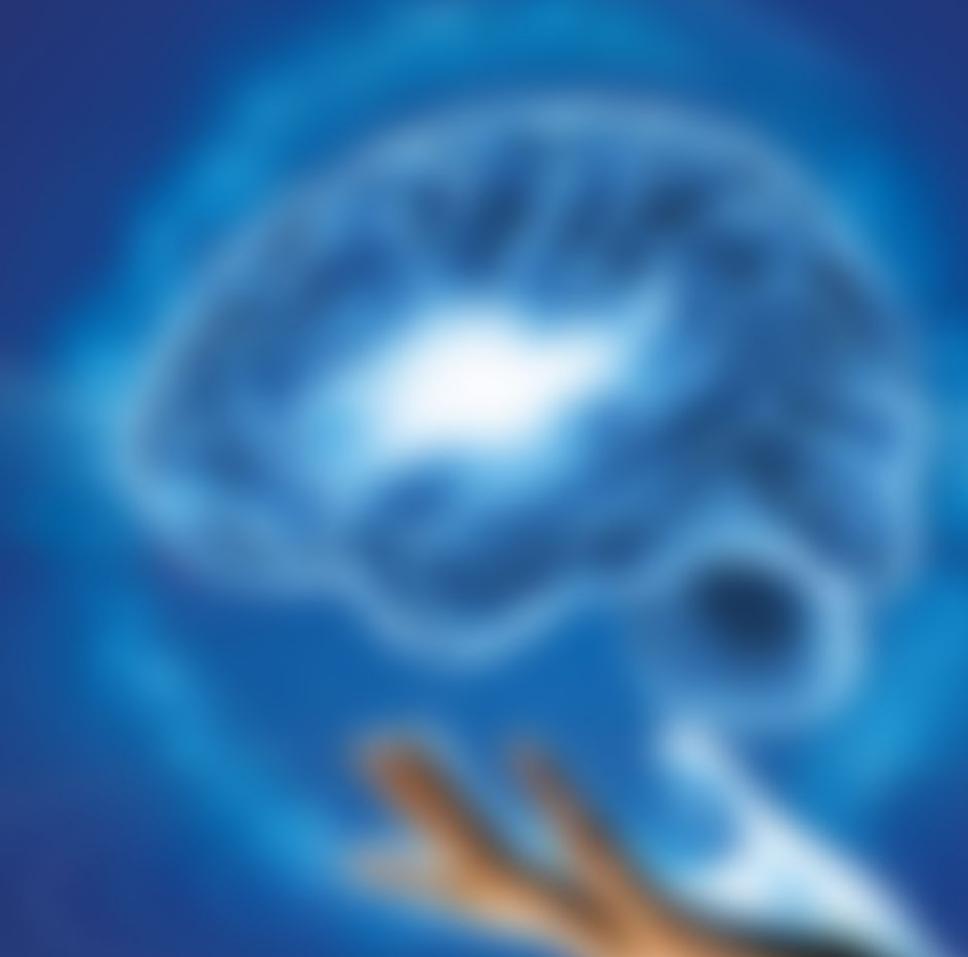


Перфекционизм

Это – стремление к недостижимому совершенству. Лучшее – враг хорошего.



617



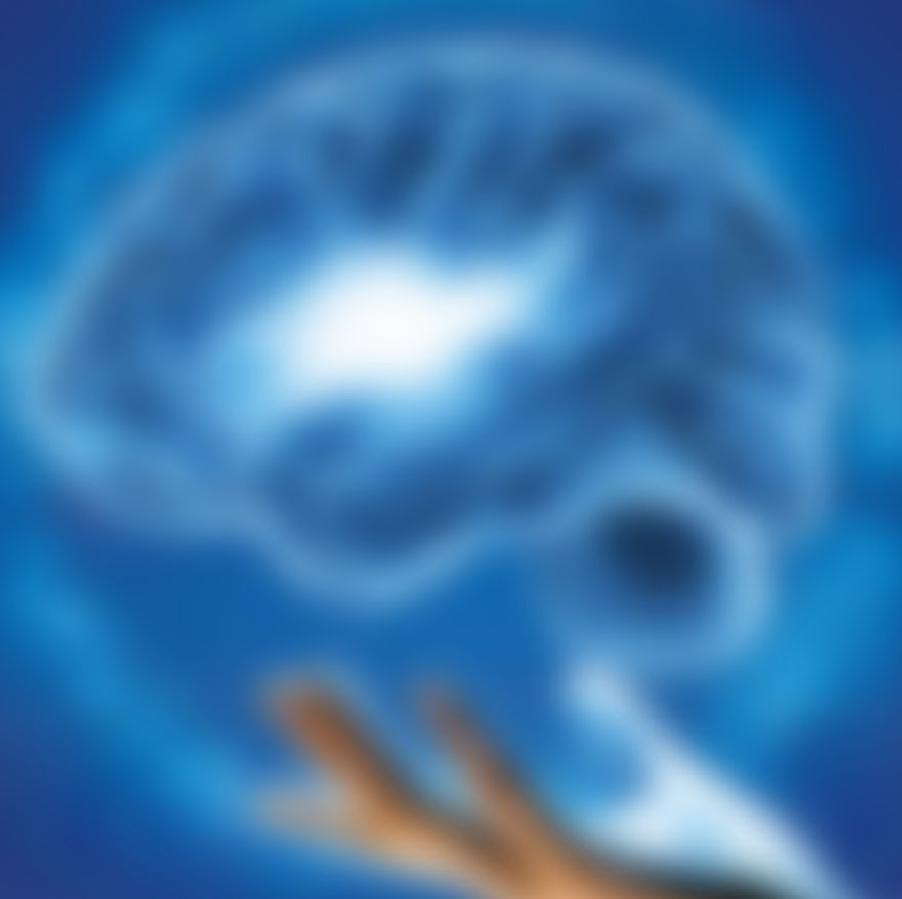
Изучаем тех, на кого хотим быть похожими

Важно понять, что делают другие. Что нравится людям?



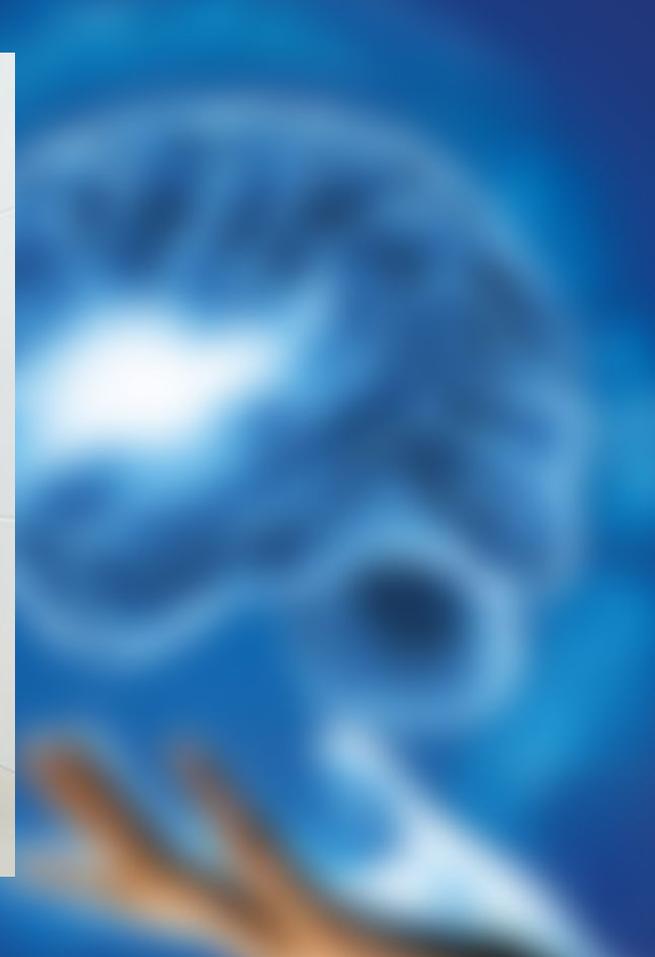
Изучаем тех, на кого НЕ хотим быть похожими

Важно понять, что делают другие. Что НЕ нравится людям?



Модель вычитания в НЛП

Очень важно уметь «вычитать». Т.е. если Вы чего-то НЕ хотите – НЕ делать этого.



Сила простоты

Люди часто боятся... быть слишком простыми.



Модель поста в соцсети



ЦА – Целевая Аудитория.

- Кто это?
- Что у них «болит»?
- Как им «помочь»?

ВАК

В – визуально.

А – аудиально.

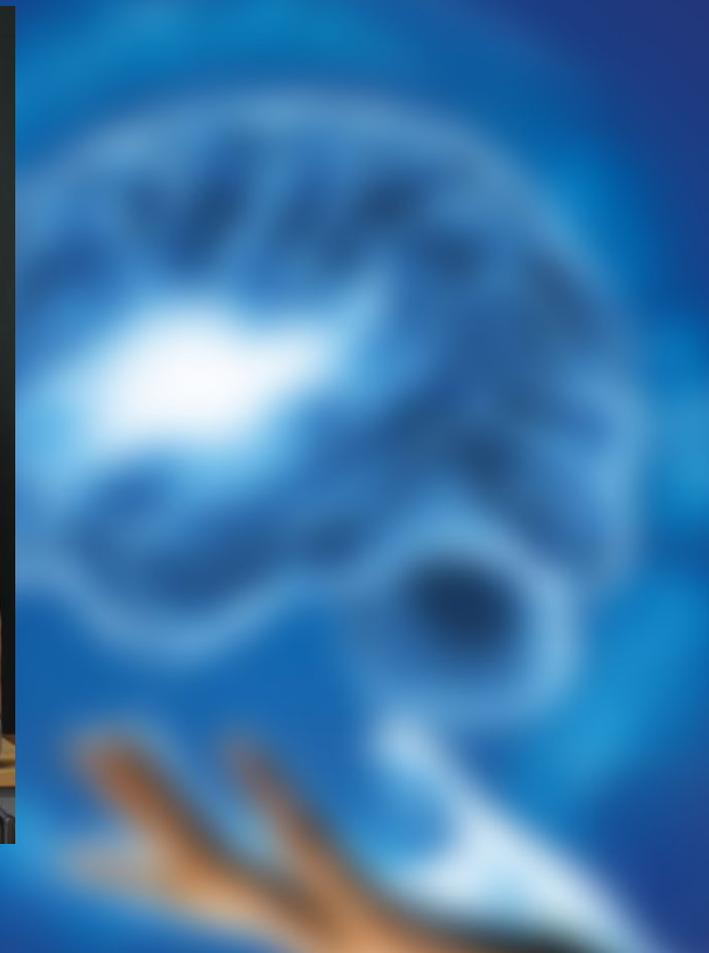
К – Кинестетически.

Как передать это в
посте?



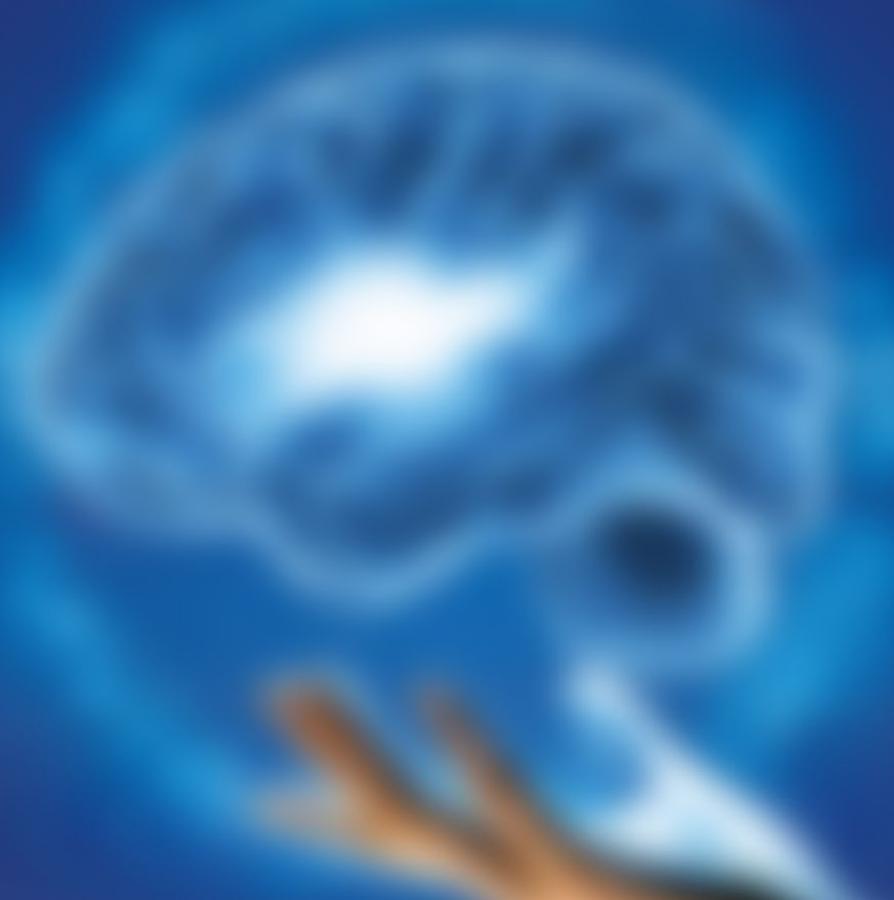
Плагиат...

Плагиат – это тупое копирование чужого текста.



Пиши, сокращай... (Ильяхов Максим, Сарычева Людмила)

«Сегодня» фразы Льва Толстого про дуб... кажутся излишне затянутыми.



«Боли» аудитории

Например, тайм-менеджмент – на что жалуются люди?



Чего я хочу?

Надо понять, чего Вы ожидаете от своих публикаций.



Результат в цифрах

Сколько денег Вы ожидаете заработать за месяц?



Результат в цифрах

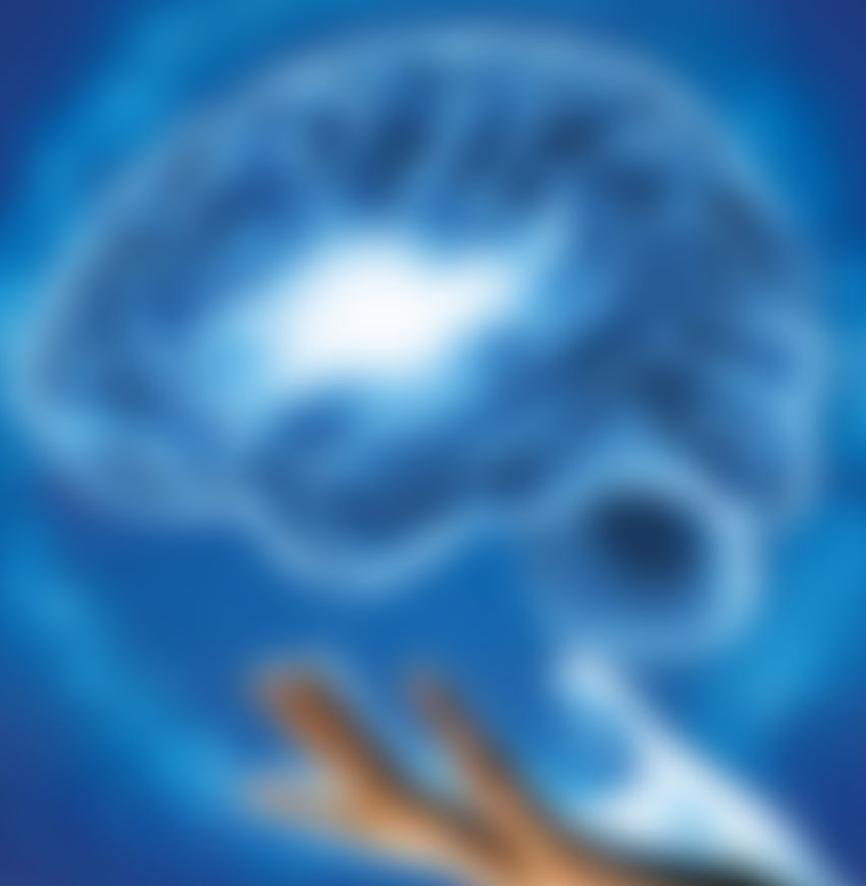
Сколько показов будет у статьи ?

The screenshot shows a mobile application interface for psychologists. The header includes the logo 'biz.ru' and the text 'Сайт психологов'. Below the header, there is a date '29 ноября 2025' and engagement statistics: 51 views, 19 likes, and 25 comments. The main content area lists several articles:

- Как «поставить» себя в коллективе?**
Подборки: Конфликты, Психология, Отношения.
Уникальность: 94%
29 ноября 2025
62 views, 22 likes, 24 comments
- Рефрейминг: как переоценить ситуацию**
Уникальность: 1%
28 ноября 2025 Реклама
40 views, 15 likes, 5 comments
- Что делать, если «попросили» уйти с работы?**
Уникальность: 100%
28 ноября 2025
10212 views, 16 likes, 20 comments (highlighted with a red circle and arrow)
- Нужно ли контролировать мужа / жену, чтобы не изменяли?**
Подборки: Конфликты, Отношения, Принятие решений.
Уникальность: 100%
28 ноября 2025
92 views, 17 likes, 30 comments

Результат работы

Как я пойму – доволен ли я результатом или нет?



Для бизнеса

- Реклама своих товаров и/или услуг.
- Поддержание отношений с подписчиками.
- Заработок на чужой рекламе.

Для себя

- События из жизни.
- Поддержание отношений с друзьями.
- Выразить свои мысли, отношение.

Благодарю за внимание!



Инна Иголкина

iigolkina@mail.ru

www.igolkina.ru

+7(926)319-50-32

<https://t.me/igolkinainna>





ast-academy.ru