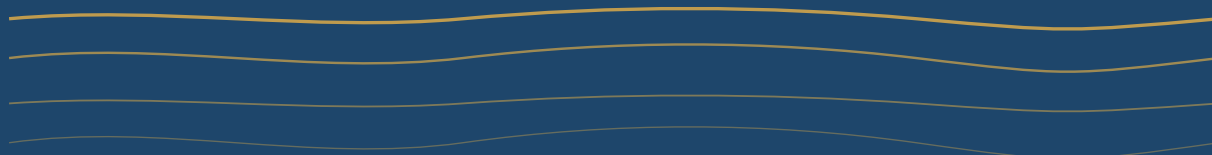


BONUS 2 · GOTOWY PLAN

Kalendarz publikacji na 12 tygodni



Co publikować i kiedy: 60 gotowych tematów opartych na infografikach, rytm tygodnia, plan roczny i szablony podpisów



12
TYGODNI

60
PUBLIKACJI

12
MIESIĘCY

Jak korzystać z kalendarza

Gotowy plan, który możesz zacząć w najbliższy poniedziałek

Kalendarz odpowiada na dwa pytania: co opublikować i kiedy. Każda publikacja opiera się na konkretnej planszy z zestawu, więc nie zaczynasz od pustej kartki.

Część	Co zawiera	Kiedy z niej korzystasz
1. Strategia w pigułce	filary treści, rytm tygodnia, formaty, sposób pracy	raz, na początku
2. Plan na 12 tygodni	60 publikacji dzień po dniu, z planszą, pierwszym zdaniem i wezwaniem do działania	co tydzień
3. Plan roczny	tematy sezonowe, daty i okazje, pomysły na ofertę	raz w miesiącu
4. Narzędzia	haki, wezwania, szablony podpisów, planer i arkusz wyników	przy każdej publikacji

❖ Start w czterech krokach

- 1 Wybierz tydzień startowy.** Możesz zacząć od tygodnia 1 albo od tematu najbliższego Twojej ofercie i porze roku.
- 2 Przygotuj materiały na cały tydzień.** Jedna sesja 60–90 minut: grafiki według bonusu 1, podpisy według szablonów z części 4.
- 3 Publikuj według rytmu.** Pięć publikacji tygodniowo i krótkie relacje. Jeśli to za dużo, zacznij od trzech.
- 4 Zapisuj wyniki.** Raz w tygodniu wpisz liczby do arkusza wyników. Po miesiącu zobaczysz, co działa u Ciebie.

Numerы plansz	W tabelach podaję numer infografiki z zestawu. Ten sam numer znajdziesz w lewym górnym rogu planszy i w spisie treści.
Pierwsze zdanie	To gotowy początek podpisu lub tekst na okładkę. Możesz go użyć dosłownie albo dopasować do swojego stylu.
Elastyczność	Plan jest propozycją. Tygodnie można zamieniać miejscami, a po 12 tygodniach zacząć od nowa z innymi planszami tych samych działów. Zdania zwracają się do odbiorczyń, bo to one najczęściej obserwują gabinety; formy możesz dowolnie zmieniać.

Zasada minimum: lepiej publikować trzy razy w tygodniu przez cały rok niż codziennie przez miesiąc. Regularność buduje zaufanie szybciej niż intensywność.

Spis treści

Strategia, plan 12 tygodni, plan roczny i narzędzia

Na początek

Jak korzystać z kalendarza	2
----------------------------	---

01 Strategia w pigułce

Cztery filary treści	5
Rytm tygodnia	6
Formaty i pory publikacji	7
Od planszy do publikacji w 20 minut	8

02 Plan na 12 tygodni

Tydzień 1: Poznaj swoją skórę	10
Tydzień 2: Bariera ochronna	11
Tydzień 3: Słońce i filtr	12
Tydzień 4: Składniki aktywne: podstawy	13
Tydzień 5: Składniki aktywne: łączenie	14
Tydzień 6: Trądzik: mechanizm	15
Tydzień 7: Trądzik: dorośli i ślady	16
Tydzień 8: Przebarwienia	17
Tydzień 9: Rumień i wrażliwość	18
Tydzień 10: Starzenie się skóry	19
Tydzień 11: Codzienna rutyna	20
Tydzień 12: Zabiegi i wizyta	21

03 Plan roczny

Rok w czterech sezonach	23
Styczeń, luty, marzec	24
Kwiecień, maj, czerwiec	25
Lipiec, sierpień, wrzesień	26
Październik, listopad, grudzień	27

04 Narzędzia do kopiowania

Bank pierwszych zdań	29
Wezwania do działania	30
Szablony podpisów: edukacja	31
Szablony podpisów: zaufanie i oferta	32
Hashtagi i słowa kluczowe	33
30 pomysłów na relacje	34
Planer tygodnia	35
Arkusz wyników	36
Zasady odpowiedzialnej komunikacji	37

01

CZĘŚĆ 1

Strategia w pigułce



Cztery strony, które porządkują myślenie o treściach: o czym mówić, w jakim rytmie, w jakim formacie i jak nie tracić na to całych wieczorów.

s. 5 Cztery filary treści

s. 7 Formaty i pory publikacji

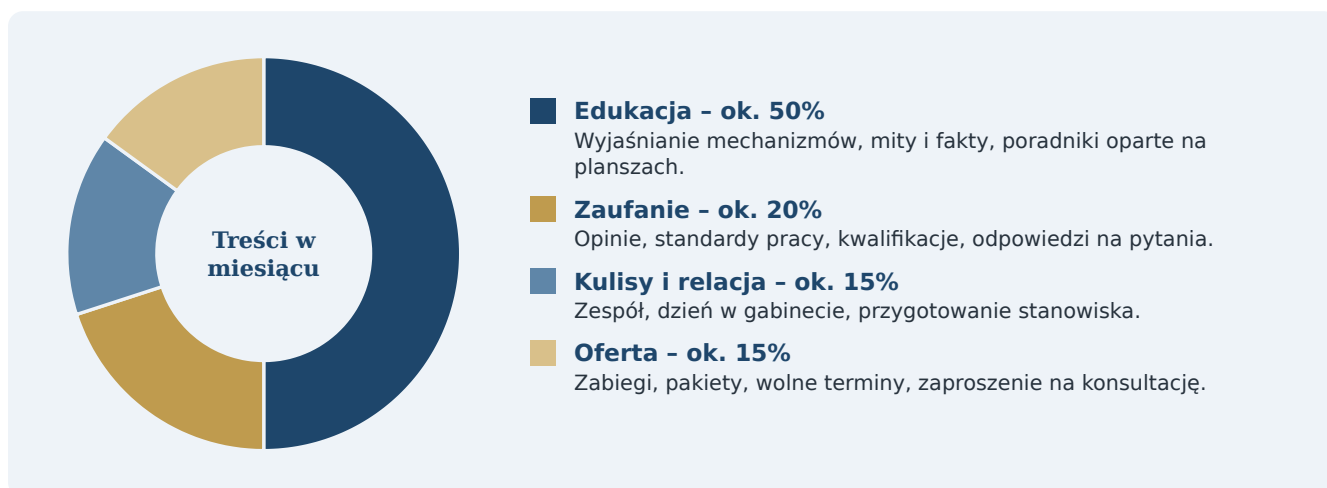
s. 6 Rytm tygodnia

s. 8 Od planszy do publikacji w 20 minut

Cztery filary treści

Proporcje, które budują zaufanie i przyprowadzają klientów

Profil gabinetu, który tylko sprzedaje, męczy. Profil, który tylko edukuje, nie zarabia. Sprawdza się układ, w którym połowa treści uczy, a reszta pokazuje ludzi, efekty pracy i ofertę.



Filar	Cel	Przykład publikacji
Edukacja	zasięg, zapisy, udostępnienia	karuzela z planszy nr 18: Sucha czy odwodniona
Zaufanie	wiarygodność, decyzja o wizycie	jak wygląda konsultacja i o co pytam przed zabiegiem
Kulisy i relacja	sympatia, rozpoznawalność	poranek w gabinecie, przygotowanie stanowiska, zespół
Oferta	rezerwacje	dla kogo jest dany zabieg, ile trwa seria, jak się umówić

Jak liczyć proporcje	Przy pięciu publikacjach tygodniowo: 2-3 edukacyjne, 1 budująca zaufanie, 1 na zmianę kulisy albo oferta. Relacje uzupełniają to, czego zabrakło w aktualnościach.
Edukacja też sprzedaje	Każdą publikację edukacyjną kończ jednym zdaniem, które łączy temat z Twoją pracą, np. Jeśli nie wiesz, jaki masz typ skóry, sprawdzimy to na konsultacji.

Kalendarz na 12 tygodni wypełnia filar edukacji. Pomysły na pozostałe filary znajdziesz przy każdym tygodniu w polach Relacje i Oferta tygodnia.

Rytm tygodnia

Stały układ, do którego przyzwyczajają się odbiorcy i Ty

Stały rytm zdejmuje z głowy codzienne pytanie, co dziś wrzucić. Każdy dzień ma swój format i swoje zadanie. Plan na 12 tygodni jest ułożony dokładnie według tego schematu.

Pon karuzela	Wt post	Śr rolka	Czw relacje	Pt karuzela	Sob relacje	Nd post
-----------------	------------	-------------	----------------	----------------	----------------	------------

początek tygodnia: najmocniejsze treści edukacyjne

koniec tygodnia: utrwalenie i lżejszy ton

Dzień	Format	Zadanie	Czas przygotowania
Poniedziałek	karuzela	główny temat tygodnia: pełne wyjaśnienie	15-20 minut
Wtorek	post	jedna liczba, jeden fakt albo jeden mit	8-10 minut
Środa	rolka	ten sam dział w 30 sekund: zasięg wśród nowych osób	20-30 minut
Czwartek	relacje	pytania odbiorców, ankieta, kulisy	5 minut
Piątek	karuzela	drugi temat tygodnia, praktyczna ściągą	15-20 minut
Sobota	relacje	oferta tygodnia, wolne terminy, opinie	5 minut
Niedziela	post	spokojniejszy temat i zapowiedź kolejnego tygodnia	8-10 minut

Wersja pełna: 5 publikacji

- Poniedziałek, wtorek, środa, piątek, niedziela
- Relacje codziennie, 2-4 kadry
- Około 90 minut pracy w tygodniu

Wersja minimum: 3 publikacje

- Poniedziałek: karuzela
- Środa: rolka
- Piątek: post lub karuzela
- Relacje 3 razy w tygodniu

Dni możesz przesunąć. Ważne, żeby układ był stały: odbiorca, który w poniedziałek dostaje od Ciebie karuzelę z wiedzą, po kilku tygodniach zaczyna na nią czekać.

Formaty i pory publikacji

Do czego służy każdy format i kiedy go publikować

Formaty nie są zamienne. Rolka przyprowadza nowe osoby, karuzela je zatrzymuje, relacje budują więź, a post utrwała jedną myśl. Dobry tydzień korzysta ze wszystkich czterech.

Format	Najmocniejsza strona	Co publikować z zestawu	Miara sukcesu
Karuzela	zapisy i udostępnienia	plansze z tabelami, schematami i mitami	zapisy, udostępnienia
Rolka	zasięg wśród nowych osób	jeden mit lub jedna liczba z planszy	wyświetlenia, obserwacje
Post	jedna myśl, szybki odbiór	tytuł i grafika z planszy	polubienia, komentarze
Relacje	kontakt i sprzedaż	fragment planszy z ankietą lub pytaniem	odpowiedzi, wiadomości

Pora publikacji: punkt wyjścia	W dni robocze sprawdzają się zwykle trzy okna: rano 7:00–9:00, w porze obiadu 12:00–13:00 i wieczorem 18:00–21:00.
Pora publikacji: Twoje dane	W statystykach profilu sprawdź, w jakich godzinach Twoi obserwujący są najbardziej aktywni. Po miesiącu to te dane, a nie ogólne zalecenia, wyznaczają najlepszą porę.
Długość rolki	Najlepiej 20–45 sekund. Rolki dłuższe niż 3 minuty nie są polecane nowym odbiorcom.
Liczba slajdów	Karuzela może mieć do 20 slajdów. Treści edukacyjne najlepiej czyta się w 6–8.

Zalecane

- ✓ Ten sam temat w dwóch formatach w jednym tygodniu
- ✓ Pierwsze zdanie podpisu jako samodzielna myśl
- ✓ Jedno wezwanie do działania na publikację
- ✓ Odpowiedź na każdy komentarz w ciągu doby

Unikać

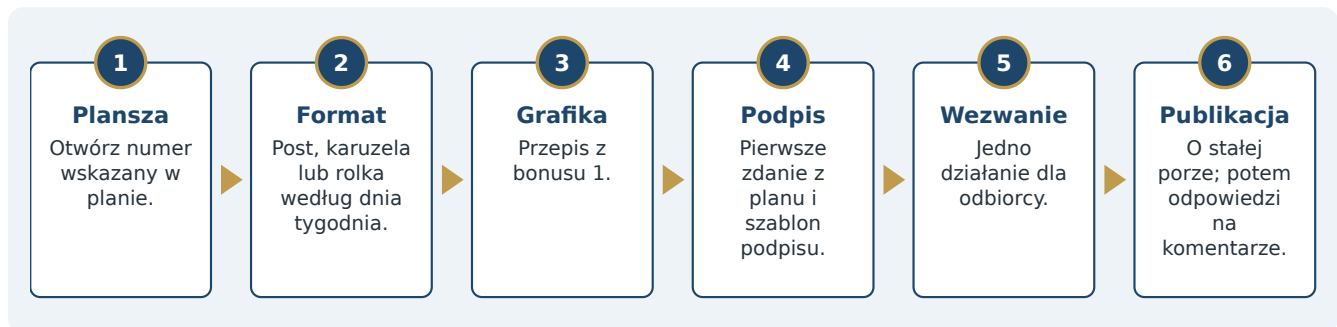
- ✗ Ta sama grafika wrzucona jako post, relacja i rolka bez zmian
- ✗ Publikowanie tylko wtedy, gdy są wolne terminy
- ✗ Kilka próśb naraz: polub, skomentuj, udostępnij, zapisz
- ✗ Kasowanie publikacji po słabym pierwszym dniu

Zasady platform zmieniają się. Limity długości i wymiary są aktualne w chwili przygotowania kalendarza. Stałe pozostaje jedno: liczy się treść przydatna dla odbiorcy.

Od planszy do publikacji w 20 minut

Sposób pracy, który da się utrzymać przez cały rok

Najwięcej czasu zabiera zastanawianie się, a nie wykonanie. Gdy temat, grafika i pierwsze zdanie są gotowe w kalendarzu, zostaje sześć prostych kroków.



❖ Jedna sesja w tygodniu

Blok pracy	Co robisz	Czas
Planowanie	czytasz plan tygodnia, wybierasz plansze, dopisujesz ofertę	10 minut
Grafiki	dwie karuzele i dwa posty według przepisów z bonusu 1	45 minut
Rolka	nagranie według scenariusza z bonusu 3	20 minut
Podpisy	pięć podpisów według szablonów z części 4	15 minut
Zaplanowanie	ustawienie publikacji w aplikacji lub narzędziu do planowania	10 minut

Co przyspiesza

- Stały dzień i godzina na przygotowanie
- Własne szablony grafik
- Notatnik z pytaniami pacjentów
- Zapas dwóch gotowych publikacji

Co spowalnia

- Tworzenie w dniu publikacji
- Poprawianie bez końca
- Zmiana stylu co tydzień
- Czekanie na natchnienie

100 min

tygodniowo na komplet publikacji

60

gotowych tematów w planie

12

tygodni bez pytania, co wrzucić

02

CZĘŚĆ 2

Plan na 12 tygodni



Sześćdziesiąt publikacji dzień po dniu. Każda ma wskazaną planszę, gotowe pierwsze zdanie i wezwanie do działania. Do tego pomysły na relacje i ofertę tygodnia.

s. 10	Tydzień 1: Poznaj swoją skórę	s. 16	Tydzień 7: Trądzik: dorośli i ślady
s. 11	Tydzień 2: Bariera ochronna	s. 17	Tydzień 8: Przebarwienia
s. 12	Tydzień 3: Słońce i filtr	s. 18	Tydzień 9: Rumień i wrażliwość
s. 13	Tydzień 4: Składniki aktywne: podstawy	s. 19	Tydzień 10: Starzenie się skóry
s. 14	Tydzień 5: Składniki aktywne: łączenie	s. 20	Tydzień 11: Codzienna rutyna
s. 15	Tydzień 6: Trądzik: mechanizm	s. 21	Tydzień 12: Zabiegi i wizyta

Tydzień 1: Poznaj swoją skórę

Cel: podstawy, które przydadzą się w każdej kolejnej rozmowie

Zaczynamy od tematów, które dotyczą każdego. Odbiorca, który rozumie różnicę między typem a stanem skóry, lepiej przyjmuje wszystkie późniejsze treści i zalecenia.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	13	Typ skóry masz na całe życie. Stan możesz zmienić w kilka tygodni. Plansza: Typ a stan skóry	Zapisz, żeby wrócić przed zakupem kremu.
Wtorek	post	01	Twoja skóra to około 15% masy ciała i niemal dwa metry kwadratowe powierzchni. Plansza: Skóra w liczbach	Która liczba Cię zaskoczyła? Napisz w komentarzu.
Środa	rolka	14	Test na dziś wieczór: umyj twarz, nie nakładaj nic i odczekaj godzinę. Plansza: Jak rozpoznać typ skóry	Zrób test i napisz, co wyszło.
Piątek	karuzela	18	Skóra może się świecić i jednocześnie być odwodniona. Plansza: Sucha czy odwodniona	Wyślij osobie, która narzeka na ściągniętą skórę.
Niedziela	post	05	Nowy krem oceniaj po 4-6 tygodniach, nie po 4 dniach. Plansza: Cykl odnowy naskórka	Zapisz i daj swojej pielęgnacji czas.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: czy znasz swój typ skóry
- Quiz: sucha czy odwodniona
- Kulisy: jak oceniam skórę na konsultacji

Treści budujące zaufanie

- Pokaż kartę konsultacji bez danych pacjenta
- Opowiedz, o co pytasz na pierwszej wizycie

Oferta tygodnia: konsultacja z określeniem typu i stanu skóry oraz planem pielęgnacji.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Typ skóry masz na całe życie. Stan możesz zmienić w kilka tygodni.

Typ zależy od ilości sebum. Stan to to, co dzieje się ze skórą teraz: odwodnienie, podrażnienie, przebarwienia.

Zapisz ten post. A jeśli chcesz poznać swój typ i stan skóry, zapraszam na konsultację.

Tydzień 2: Bariera ochronna

Cel: pokazać, że podrażnienie to najczęściej uszkodzona bariera

Temat bariery trafia do osób, które przesadziły z pielęgnacją. To liczna grupa i bardzo wdzięczna: szybko widzi poprawę po prostych zaleceniach.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	24	Piecze Cię zwykły krem? To najczęściej nie alergia, tylko uszkodzona bariera. Plansza: Bariera szczelna i uszkodzona	Zapisz listę objawów i sprawdź swoją skórę.
Wtorek	post	06	Tvoja skóra to mur: komórki są cegłami, a lipidy zaprawą. Plansza: Model cegieł i zaprawy	Udostępni w relacji, jeśli to porównanie do Ciebie przemawia.
Środa	rolka	33	Skóra skrzypi po myciu? To nie czystość, to sygnał ostrzegawczy. Plansza: Oczyszczanie a bariera	Sprawdź swój żel i napisz, co w nim znalazłaś.
Piątek	karuzela	28	Trzy słowa, dzięki którym zrozumiesz każdy krem nawilżający. Plansza: Humektanty, emolienty, okluzja	Zapisz przed następnymi zakupami.
Niedziela	post	32	Plan ratunkowy dla podrażnionej skóry: tydzień po tygodniu. Plansza: Odbudowa bariery w 4 tygodnie	Napisz w wiadomości słowo PLAN, a wyślę Ci szczegóły.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: ile produktów nakładasz wieczorem
- Pokaz: łagodny i mocny środek myjący
- Pytanie: co ostatnio podrażniło Twoją skórę

Treści budujące zaufanie

- Wyjaśnij, dlaczego czasem odradzasz zabieg
- Pokaż, jak wygląda rutyna minimum

Oferta tygodnia: wizyta naprawcza: ocena bariery i plan regeneracji na 4 tygodnie.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Piecze Cię zwykły krem? To najczęściej nie alergia, tylko uszkodzona bariera. Skóra traci wtedy wodę i przepuszcza to, co powinna zatrzymać. Rozwiązanie jest proste: mniej produktów, łagodne mycie, krem naprawczy i filtr. Zapisz listę objawów ze slajdów. Jeśli rozpoznajesz u siebie trzy z nich, napisz do mnie.

Tydzień 3: Słońce i filtr

Cel: zmienić nawyk: filtr codziennie i w odpowiedniej ilości

Fotoprotekcja to temat o największym wpływie na skórę i zarazem najlepiej udostępniany. Każda publikacja kończy się jednym, konkretnym nawykiem.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	36	UVB parzy, UVA postarza. I działa także przez szybę. Plansza: UVA a UVB	Zapisz i połóż filtr przy szczoteczce do zębów.
Wtorek	post	38	SPF 50 nie oznacza, że możesz być na słońcu 50 razy dłużej. Plansza: SPF: co oznacza liczba	Udostępnij komuś, kto tak myśli.
Środa	rolka	39	Dwa palce: tyle filtra potrzebuje Twoja twarz i szyja. Plansza: Ile kremu z filtrem	Sprawdź jutro rano i napisz, czy nakładałaś tyle.
Piątek	karuzela	42	Pięć miejsc, o których zapominasz przy nakładaniu filtra. Plansza: Reaplikacja i pomijane miejsca	Zapisz przed weekendem na słońcu.
Niedziela	post	45	Pięć liter, które warto znać: ABCDE. Plansza: Samobadanie znamion: ABCDE	Obejrzyj dziś swoje znamiona. Niepokojącą zmianę pokaż dermatologowi.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: czy stosujesz filtr zimą
- Pokaz: dwa paski filtra na palcach
- Indeks UV na dziś z aplikacji pogodowej

Treści budujące zaufanie

- Powiedz, kiedy odraczasz zabieg z powodu opalenizny
- Pokaż, jak dobierasz filtr do typu skóry

Oferta tygodnia: dobór filtra do typu skóry; zalecenie kontroli znamion u dermatologa przed sezonem.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

UVB parzy, UVA postarza. I działa także przez szybę.

Oparzenia nie zobaczysz zimą ani w samochodzie, ale promieniowanie UVA dociera do skóry przez cały rok. Dlatego filtr to nawyk na każdy dzień, a nie na urlop.

Zapisz ten post i połóż filtr tam, gdzie widzisz go rano.

Tydzień 4: Składniki aktywne: podstawy

Cel: uporządkować wiedzę i zniechęcić do nadmiaru produktów

Odbiorcy są przytłoczeni liczbą składników. Tydzień pokazuje, że wystarczy kilka dobrze dobranych, i ustawia Cię w roli osoby, która pomaga wybrać.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	46	Nie potrzebujesz dziesięciu produktów. Potrzebujesz trzech dobrze dobranych. Plansza: Mapa składników aktywnych	Zapisz mapę i sprawdź, co masz na półce.
Wtorek	post	47	Retinol, retinal, tretynoina: to nie to samo. Plansza: Retinoidy: schody konwersji	Napisz, którą formę stosujesz.
Środa	rolka	48	Retinol: zacznij od dwóch wieczorów w tygodniu i ilości ziarna grochu. Plansza: Jak wprowadzać retinoid	Zapisz schemat na pierwsze tygodnie.
Piątek	karuzela	49	Twoje serum z witaminą C zbrązowiło? To znaczy, że się utleniło. Plansza: Witamina C	Sprawdź kolor swojego serum.
Niedziela	post	50	Składnik, od którego najbezpieczniej zacząć przygodę z pielęgnacją. Plansza: Niacynamid	Wyślij osobie, która dopiero zaczyna.

Relacje w tym tygodniu

- Quiz: retinol rano czy wieczorem
- Pokaz: opakowania chroniące składniki przed światłem
- Pytania o składniki

Treści budujące zaufanie

- Opowiedz, jak układasz kurację krok po kroku
- Wyjaśnij, czego nie zalecasz w ciąży

Oferta tygodnia: konsultacja z ułożeniem kuracji: co rano, co wieczorem i w jakiej kolejności.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Nie potrzebujesz dziesięciu produktów. Potrzebujesz trzech dobrze dobranych. Filtr rano, retinoid wieczorem, krem naprawczy zawsze. Resztę dobieramy do konkretnego problemu i wprowadzamy pojedynczo. Zapisz mapę ze slajdów. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, ułożymy to razem na konsultacji.

Tydzień 5: Składniki aktywne: łączenie

Cel: nauczyć bezpiecznego stosowania kwasów i łączenia składników

Drugi tydzień o składnikach odpowiada na pytania, które padają najczęściej: który kwas wybrać, czego nie łączyć i kiedy spodziewać się efektu.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	51	Który kwas dla której skóry: prosta ściągą. Plansza: AHA, BHA, PHA	Zapisz, zanim kupisz kolejny tonik.
Wtorek	post	52	Dwa toniki z 10% kwasu mogą działać zupełnie inaczej. Plansza: pH a moc kwasu	Napisz, czy wiedziałaś o roli pH.
Środa	rolka	56	Tych składników nie nakładaj tego samego wieczoru. Plansza: Co z czym łączyć	Zapisz tabelę i sprawdź swoją rutynę.
Piątek	karuzela	57	Po ilu tygodniach oceniać efekt? To zależy, na co czekasz. Plansza: Stężenia i czas do efektu	Zapisz i zaznacz datę w kalendarzu.
Niedziela	post	55	Jeden składnik na trądzik, rumień i przebarwienia. Plansza: Kwas azelainowy	Wyślij osobie, która zмага się z dwoma z trzech.

Relacje w tym tygodniu

- Suwak: ile składników aktywnych stosujesz
- Mit czy fakt: im wyższe stężenie, tym lepiej
- Kulisy: jak dobieram peeling

Treści budujące zaufanie

- Pokaż, jak czytasz skład razem z klientką
- Wyjaśnij, po co test tolerancji

Oferta tygodnia: seria peelingów dobranych do skóry; poza sezonem słonecznym.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Który kwas dla której skóry?

AHA wygładzają i rozjaśniają powierzchnię. BHA wnika w pory, więc służy skórze tłustej. PHA działają najłagodniej, dlatego są dobrym wyborem dla skóry wrażliwej. Zapisz ściągę. Jeśli wahasz się między dwoma, napisz w komentarzu, jaką masz skórę.

Tydzień 6: Trądzik: mechanizm

Cel: wyjaśnić przyczyny i zatrzymać wyciskanie

Trądzik to temat, przy którym odbiorcy szukają zrozumienia, a nie oceny. Rzeczowy, spokojny ton i jasna granica między pielęgnacją a leczeniem budują duże zaufanie.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	58	Trądzik to nie kwestia higieny. Ma cztery przyczyny. Plansza: Cztery przyczyny trądziku	Zapisz i przestań się obwiniać.
Wtorek	post	59	Nie każda krostka jest taka sama. Tych głębokich nie wolno wyciskać. Plansza: Rodzaje zmian trądzikowych	Wyślij osobie, która nie potrafi się powstrzymać.
Środa	rolka	60	Czarne kropki na nosie to nie brud. Plansza: Jak powstaje zaskórnik	Napisz, czy próbowałaś je zmyć mocniejszym żelem.
Piątek	karuzela	62	Co miejsce zmian mówi o ich przyczynie. Plansza: Mapa trądziku na twarzy	Zapisz i sprawdź swoją poszewkę oraz telefon.
Niedziela	post	65	Pory nie otwierają się i nie zamykają. Nie mają mięśni. Plansza: Pory: fakty i mity	Udostępnij, jeśli też w to wierzyłaś.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: wyciskasz czy czekasz
- Pokaz: plaster hydrokoloidowy
- Skrzynka na anonimowe pytania

Treści budujące zaufanie

- Powiedz otwarcie, kiedy kierujesz do dermatologa
- Opisz przebieg zabiegu oczyszczającego

Oferta tygodnia: konsultacja trądzikowa z planem pielęgnacji; zabieg oczyszczający jako uzupełnienie.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Trądzik to nie kwestia higieny. Ma cztery przyczyny.

Nadmiar sebum, zatkane ujścia mieszków, bakterie i stan zapalny. Dlatego jeden preparat zwykle nie wystarcza, a mocniejsze mycie tylko podrażnia.

Zapisz ten post. Jeśli zmiany są głębokie lub zostawiają blizny, potrzebna jest także wizyta u dermatologa.

Tydzień 7: Trądzik: dorośli i ślady

Cel: dotrzeć do dorosłych kobiet i pokazać drogę po trądziku

Drugi tydzień trądzikowy skupia się na dorosłych i na tym, co zostaje po zmianach. To tematy, przy których odbiorcy najczęściej piszą prywatne wiadomości.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	63	Trądzik po trzydziestce? Nie jesteś wyjątkiem. Plansza: Trądzik dorosłych kobiet	Zapisz i sprawdź, czy zmiany nasilają się przed miesiączką.
Wtorek	post	68	Czekolada a trądzik: co naprawdę mówią badania. Plansza: Dieta i styl życia a trądzik	Napisz, po czym Twoja skóra się pogarsza.
Środa	rolka	67	Czerwone i brązowe plamy po krostkach to nie blizny. Plansza: Ślady po trądziku: PIE i PIH	Zapisz test ze szkiełkiem i sprawdź u siebie.
Piątek	karuzela	66	Cztery typy blizn i metody, które naprawdę na nie działają. Plansza: Blizny potrądzikowe	Wyślij osobie, która myśli, że nic się nie da zrobić.
Niedziela	post	94	Wysyp po nowym kosmetyku: przeczekać czy odstawić? Plansza: Oczyszczanie się skóry czy podrażnienie	Zapisz regułę 6 tygodni.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: trądzik wrócił po dwudziestce
- Pytanie: co najbardziej Cię w nim męczy
- Zapowiedź: seria na ślady i blizny

Treści budujące zaufanie

- Opowiedz o współpracy z dermatologiem
- Pokaż zdjęcia kontrolne za zgodą klientki

Oferta tygodnia: terapia śladów i blizn: plan serii po opanowaniu aktywnych zmian.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Trądzik po trzydziestce? Nie jesteś wyjątkiem.

U dorosłych kobiet zmiany pojawiają się zwykle na żuchwie i brodzie, są głębsze i nasilają się przed miesiączką. Skóra jest przy tym wrażliwsza niż u nastolatków, więc preparaty wysuszające zwykle szkodzą.

Zapisz ten post. Jeśli do zmian dołączają nieregularne miesiączki, porozmawiaj z lekarzem o badaniach hormonalnych.

Tydzień 8: Przebarwienia

Cel: ustawić realne oczekiwania i podkreślić rolę filtra

Przebarwienia wymagają cierpliwości. Treści tego tygodnia przygotowują odbiorcę na terapię liczoną w miesiącach i tłumaczą, dlaczego zaczyna się ona od filtra.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	70	Nie każda plama jest taka sama. Od rodzaju zależy leczenie. Plansza: Rodzaje przebarwień	Zapisz i sprawdź, która opisuje Twoją.
Wtorek	post	69	Melanina to parasol, który skóra rozkłada nad swoimi komórkami. Plansza: Jak powstaje melanina	Udostępnij, jeśli lubisz proste wyjaśnienia.
Środa	rolka	72	Plamy, które wracają co lato, mają swoją nazwę. Plansza: Melasma	Napisz, czy Twoje ciemnieją po słońcu.
Piątek	karuzela	74	Leczenie plam zaczyna się od filtra, a nie od zabiegu. Plansza: Piramida terapii przebarwień	Zapisz kolejność kroków.
Niedziela	post	75	Składniki rozjaśniające: który robi co. Plansza: Składniki rozjaśniające	Zapisz tabelę przed zakupem serum.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: plamy po lecie czy po trądziku
- Pokaz: filtr barwiony i zwykły
- Pytania o przebarwienia

Treści budujące zaufanie

- Powiedz, czego nie obiecujesz przy melasmie
- Pokaż, jak dokumentujesz postępy zdjęciami

Oferta tygodnia: plan terapii przebarwień ze startem jesienią i kontrolą co 4 tygodnie.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Leczenie plam zaczyna się od filtra, a nie od zabiegu.

Bez codziennej ochrony każda kuracja działa jak napełnianie dziurawego wiadra.

Dopiero na tej podstawie dokładamy składniki rozjaśniające, potem odnowę naskórka, a na końcu zabiegi.

Zapisz kolejność. Pierwsze efekty widać zwykle po 8–12 tygodniach.

Tydzień 9: Rumień i wrażliwość

Cel: pomóc rozpoznać problem i uprościć pielęgnację

Zaczerwieniona, reaktywna skóra to powód wielu nietrafionych zakupów. Tydzień porządkuje pojęcia i pokazuje, kiedy potrzebna jest diagnoza lekarza.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	19	Skóra wrażliwa czy alergiczna? To nie to samo. Plansza: Skóra wrażliwa	Zapisz różnice i listę składników, na które warto uważać.
Wtorek	post	10	Twoja skóra jest lekko kwaśna i dobrze, że tak jest. Plansza: pH skóry	Sprawdź pH swojego środka do mycia.
Środa	rolka	76	Pięć rzeczy, które nasilają rumień, a robisz je codziennie. Plansza: Skóra naczyńniowa	Napisz, która dotyczy Ciebie.
Piątek	karuzela	77	To nie trądzik nastolatków. Jak rozpoznać trądzik różowaty. Plansza: Trądzik różowaty	Wyślij osobie, która od lat walczy z czerwonymi policzkami.
Niedziela	post	78	Sześć przyczyn zaczerwienionej twarzy. Plansza: Czerwona twarz: różnicowanie	Zapisz. Jeśli rumień nie mija, pokaż go dermatologowi.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: co wywołuje u Ciebie rumień
- Pokaz: rutyna z trzech produktów
- Mit czy fakt: gorąca woda otwiera pory

Treści budujące zaufanie

- Opowiedz, jak wprowadzasz nowy produkt u skóry wrażliwej
- Wyjaśnij, dlaczego nie robisz zabiegów na zaczerwienionej skórze

Oferta tygodnia: konsultacja skóry naczyńniowej i wrażliwej; zabiegi kojące i wzmacniające barierę.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Skóra wrażliwa czy alergiczna? To nie to samo.

Skóra wrażliwa reaguje od razu i na wiele bodźców. Alergia pojawia się po dobie lub dwóch i dotyczy konkretnego składnika. Od tej różnicy zależy, czy wystarczy prostsza pielęgnacja, czy potrzebne są testy.

Zapisz ten post. Im krótszy skład kosmetyku, tym spokojniejsza skóra.

Tydzień 10: Starzenie się skóry

Cel: oddzielić profilaktykę od obietnic i pokazać sens systematyczności

Treści o starzeniu łatwo zamienić w straszenie. Lepiej działa spokojne wyjaśnienie mechanizmów i uczciwe powiedzenie, co daje krem, a co zabieg.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	79	Porównaj skórę twarzy ze skórą po wewnętrznej stronie ramienia. Różnica to słońce. Plansza: Starzenie wewnętrzne a fotostarzenie	Zrób to porównanie i zapisz post.
Wtorek	post	81	Od około 25. roku życia skóra traci mniej więcej 1% kolagenu rocznie. Plansza: Kolagen z wiekiem	Napisz, od kiedy stosujesz filtr codziennie.
Środa	rolka	82	Na które zmarszczki działa krem, a na które nie. Plansza: Zmarszczki: rodzaje i przyczyny	Zapisz, zanim kupisz kolejny krem przeciwzmarszczkowy.
Piątek	karuzela	84	Co cukier robi z Twoim kolagenem. Plansza: Glikacja: cukier a kolagen	Udostępniij 1asuchowi.
Niedziela	post	88	Zanim zapiszesz się na zabieg: od czego naprawdę zacząć. Plansza: Piramida przeciwstarzeniowa	Zapisz piramidę i sprawdź swoją podstawę.

Relacje w tym tygodniu

- Ankieta: krem czy zabieg
- Pokaz: porównanie skóry twarzy i ramienia
- Pytania o pielęgnację po czterdziestce

Treści budujące zaufanie

- Powiedz, czego krem nie zrobi
- Opisz, jak planujesz serię zabiegów na rok

Oferta tygodnia: plan przeciwstarzeniowy: pielęgnacja domowa i jedna seria zabiegów stymulujących w sezonie.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Porównaj skórę twarzy ze skórą po wewnętrznej stronie ramienia. Obie mają tyle samo lat. Różni je tylko ilość słońca, którą przyjęły. To najlepszy dowód, że większości widocznych zmian można zapobiegać. Zapisz ten post i wróć do niego, gdy następnym razem pominiesz filtr.

Tydzień 11: Codzienna rutyna

Cel: dać gotowy schemat pielęgnacji rano i wieczorem

Tydzień praktyczny: odbiorca dostaje konkretne schematy, które może wdrożyć od razu. Te publikacje są zapisywane najczęściej.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	89	Poranna pielęgnacja w czterech krokach i pięciu minutach. Plansza: Rutyna poranna	Zapisz i porównaj ze swoją.
Wtorek	post	91	Serum przed kremem czy po? Jedna zasada na całe życie. Plansza: Kolejność i ilość produktów	Napisz, w jakiej kolejności nakładasz swoje produkty.
Środa	rolka	92	Dlaczego sam żel nie zmyje filtra. Plansza: Demakijaż i podwójne oczyszczanie	Spróbuj dziś wieczorem i daj znać.
Piątek	karuzela	90	Wieczorem: oczyść, napraw, odbuduj. Plansza: Rutyna wieczorna	Zapisz plan tygodnia ze slajdu.
Niedziela	post	95	Jak w minutę przeczytać skład kosmetyku. Plansza: Jak czytać skład INCI	Zapisz i sprawdź krem, który masz pod ręką.

Relacje w tym tygodniu

- Pokaz: moja poranna rutyna
- Ankieta: ile kroków ma Twoja pielęgnacja
- Quiz: co nakładamy na końcu

Treści budujące zaufanie

- Pokaż, jak zapisujesz zalecenia dla klientki
- Wyjaśnij, dlaczego zalecasz mniej, a nie więcej

Oferta tygodnia: przegląd kosmetyczki: klientka przynosi swoje produkty, a Ty układasz z nich rutynę.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Poranna pielęgnacja w czterech krokach i pięciu minutach.

Delikatne mycie, antyoksydant, nawilżenie, filtr. Jeśli brakuje czasu, filtr jest krokiem, którego nie pomijamy.

Zapisz i porównaj ze swoją rutyną. Jeśli masz pełną półkę i nie wiesz, co z czym, zapraszam na przegląd kosmetyczki.

Tydzień 12: Zabiegi i wizyta

Cel: oswoić z zabiegami i zaprosić na konsultację

Ostatni tydzień cyklu zamienia zdobyte zaufanie w rezerwację. Pokazujesz, jak pracujesz, czego się spodziewać i jak przygotować się do wizyty.

Dzień	Format	Nr	Pierwsze zdanie i plansza	Wezwanie do działania
Poniedziałek	karuzela	99	Który zabieg dociera do której warstwy skóry. Plansza: Głębokość działania zabiegów	Zapisz, zanim wybierzesz zabieg z cennika.
Wtorek	post	100	Peeling chemiczny: trzy poziomy głębokości. Plansza: Peelingi chemiczne	Napisz, czy łuszczenie po zabiegu Cię niepokoi.
Środa	rolka	103	Cztery tygodnie przed zabiegiem: co zrobić, a czego unikać. Plansza: Przygotowanie do zabiegu	Zapisz, jeśli planujesz zabieg w tym sezonie.
Piątek	karuzela	104	Pierwsze siedem dni po zabiegu, dzień po dniu. Plansza: Pielęgnacja po zabiegu	Wyślij osobie, która właśnie jest po zabiegu.
Niedziela	post	108	Jak wygląda pierwsza wizyta w moim gabinecie. Plansza: Konsultacja w gabinecie	Umów konsultację: link w opisie profilu.

Relacje w tym tygodniu

- Kulisy: przygotowanie stanowiska
- Odpowiedzi na pytania o gojenie
- Wolne terminy na najbliższe dwa tygodnie

Treści budujące zaufanie

- Pokaż formularz wywiadu i zgody
- Opowiedz, jak reagujesz, gdy klientka zgłasza niepokojące objawy

Oferta tygodnia: konsultacja kwalifikująca i pakiet sezonowy z ustalonym kalendarzem wizyt.

PODPIS DO PONIEDZIAŁKOWEJ KARUZELI: GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Który zabieg dociera do której warstwy skóry?

Im głębiej sięga zabieg, tym silniejsza przebudowa, ale też dłuższe gojenie. Dlatego wybieramy metodę, która dociera dokładnie tam, gdzie leży problem, i nie głębiej, niż to konieczne.

Zapisz ten post. Na konsultacji dobierzemy zabieg do Twojej skóry, a nie do mody.

03

CZĘŚĆ 3

Plan roczny



Skóra ma swoje sezony, a kalendarz swoje okazje. Ta część podpowiada, które działy zestawu wysunąć na pierwszy plan w każdym miesiącu.

s. 23 Rok w czterech sezonach

s. 26 Lipiec, sierpień, wrzesień

s. 24 Styczeń, luty, marzec

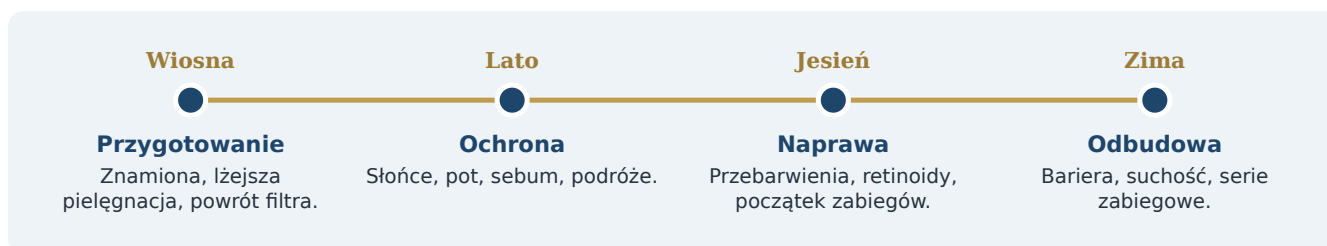
s. 27 Październik, listopad, grudzień

s. 25 Kwiecień, maj, czerwiec

Rok w czterech sezonach

Które tematy dominują w której porze roku

Plan na 12 tygodni można zacząć w dowolnym momencie. Warto jednak przesuwac akcenty zgodnie z porą roku: wtedy treści trafiają w to, czym odbiorcy właśnie żyją.



Sezon	Działy zestawu na pierwszym planie	Tygodnie planu, od których warto zacząć
Wiosna	4. Słońce i fotoprotekcja; 2. Typy i stany skóry	tydzień 3, potem 1 i 11
Lato	4. Słońce i fotoprotekcja; 6. Trądzik i pory; 9. Pielęgnacja	tydzień 3, potem 6 i 11
Jesień	7. Przebarwienia i rumień; 5. Składniki aktywne; 10. Zabiegi	tydzień 8, potem 4, 5 i 12
Zima	3. Bariera i nawilżenie; 8. Starzenie; 10. Zabiegi	tydzień 2, potem 10 i 12

Tematy całoroczne • Typ i stan skóry • Rutyna poranna i wieczorna • Czytanie składów • Konsultacja i standardy gabinetu	Tematy sezonowe • Filtry i oparzenia: wiosna i lato • Peelingi i lasery: jesień i zima • Bariera i suchość: zima • Przebarwienia: jesień	Czego unikać • Promowania zabiegów złuszczących latem • Milczenia o filtrze zimą • Tych samych treści przez cały rok
---	--	---

Wyprzedzaj sezon o 2-4 tygodnie. O filtrach mów już w kwietniu, o zabiegach jesiennych pod koniec sierpnia. Decyzja o wizycie dojrzewa dłużej niż jedno wyświetlenie.

Styczeń, luty, marzec

Odbudowa, sezon zabiegowy i przygotowanie do wiosny

Zima to najlepszy czas na treści o barierze i na pełne obłożenie zabiegami wymagającymi ochrony przed słońcem. Pod koniec kwartału zaczynasz mówić o powrocie do codziennego filtra.

Miesiąc	Tematy skóry	Daty i okazje	Plansze
Styczeń	suchość, mróz, bariera, postanowienia noworoczne, plan pielęgnacji na rok	21.01 Dzień Babci, 22.01 Dzień Dziadka	34, 24, 97, 23
Luty	ferie w górach i filtr na śniegu, serie zabiegowe, skóra wrażliwa	4.02 Światowy Dzień Walki z Rakiem, 14.02 Walentynki	37, 100, 19, 45
Marzec	koniec sezonu złuszczenia, lżejsze formuły, przegląd kosmetyczki	8.03 Dzień Kobiet, początek wiosny	98, 95, 85, 89

Styczeń: oferta	Konsultacja z planem pielęgnacji na cały rok; pakiet regenerujący barierę.
Luty: oferta	Ostatnie terminy na serie peelingów i zabiegów laserowych; bon podarunkowy na Walentynki.
Marzec: oferta	Przegląd kosmetyczki przed wiosną; bon na Dzień Kobiet; kontrola znamion przed sezonem u dermatologa jako zalecenie.

Pomysły na relacje

- Ankieta: czy stosujesz filtr zimą
- Pokaz: krem zimowy i letni
- Pytania o postanowienia noworoczne

Treści budujące zaufanie

- Jak planuję serię zabiegów
- Dlaczego pytam o leki przed zabiegiem
- Podsumowanie roku w gabinecie

Ferie zimowe: terminy zależą od województwa. Treści o ochronie skóry w górach publikuj na tydzień przed początkiem ferii w Twoim regionie.

Kwiecień, maj, czerwiec

Powrót słońca, profilaktyka i przygotowanie do lata

Wiosną rośnie zainteresowanie filtrami i znamionami. To także czas zakończenia zabiegów złuszczących i przejścia na lżejszą pielęgnację.

Miesiąc	Tematy skóry	Daty i okazje	Plansze
Kwiecień	pierwsze słońce, dobór filtra, typ skóry po zimie	7.04 Światowy Dzień Zdrowia, 22.04 Dzień Ziemi, Wielkanoc (termin ruchomy)	40, 41, 14, 20
Maj	profilaktyka nowotworów skóry, samobadanie, majówka na słońcu	majówka, 26.05 Dzień Matki, 31.05 Światowy Dzień bez Tytoniu; maj jako miesiąc świadomości czerniaka	45, 39, 42, 80
Czerwiec	przygotowanie do urlopu, oparzenia, skóra tłusta latem	1.06 Dzień Dziecka, 23.06 Dzień Ojca, początek wakacji	43, 44, 16, 22

Kwiecień: oferta	Dobór filtra i lekkiej pielęgnacji na ciepłe miesiące; ostatnie zabiegi serii zimowych.
Maj: oferta	Bon na Dzień Matki; przypomnienie o kontroli znamion u dermatologa przed latem.
Czerwiec: oferta	Zabiegi nawilżające przed urlopem; bon na Dzień Ojca i treści o pielęgnacji skóry męskiej.

Pomysły na relacje

- Indeks UV z aplikacji pogodowej
- Dwa palce filtra: pokaz
- Co pakuję do kosmetyczki na urlop

Treści budujące zaufanie

- Dlaczego odraczam zabieg przy opaleniznie
- Kiedy kieruję do dermatologa
- Jak dobieram filtr do typu skóry

Maj i znamiona: nie oceniamy zmian na zdjęciach przesłanych w wiadomościach. Każdą niepokojącą zmianę kierujemy do dermatologa na dermatoskopię.

Lipiec, sierpień, wrzesień

Ochrona, regeneracja po lecie i start sezonu

Latem zasięgi bywają niższe, ale to okres, w którym klienci planują jesień. Treści o ochronie w lipcu płynnie przechodzą w treści o naprawie skóry po wakacjach.

Miesiąc	Tematy skóry	Daty i okazje	Plansze
Lipiec	słońce, pot i trądzik, pielęgnacja w podróży, minimalizm	urlopy, wyjazdy wakacyjne	36, 38, 62, 97
Sierpień	skóra po słońcu, odwodnienie, pierwsze plamy, plan na jesień	15.08 długi weekend, koniec wakacji	18, 70, 32, 98
Wrzesień	przebarwienia po lecie, powrót do retinoidów, początek zabiegów	początek roku szkolnego, 14.09 Światowy Dzień Atopowego Zapalenia Skóry, 30.09 Dzień Chłopaka	74, 48, 31, 103

Lipiec: oferta	Zabiegi łagodne i nawilżające; konsultacje z planem jesiennym. Bez promowania mocnego złuszczenia.
Sierpień: oferta	Zapisy na jesienne serie z wyprzedzeniem; ocena skóry po lecie ze zdjęciami.
Wrzesień: oferta	Start terapii przebarwień i kuracji z retinoidem; pierwsze terminy serii zabiegowych.

Pomysły na relacje

- Pytanie: co Twoja skóra przywiozła z wakacji
- Ankieta: czy nakładasz filtr ponownie
- Zapowiedź sezonu zabiegowego

Treści budujące zaufanie

- Dlaczego zaczynamy od filtra, a nie od zabiegu
- Jak przygotowuję skórę do peelingu
- Zdjęcia kontrolne: po co je robię

Sierpień to miesiąc zapisów. Osoby, które w wakacje zobaczą u Ciebie plan na jesień, umawiają się, zanim kalendarz wypełni się we wrześniu.

Październik, listopad, grudzień

Pełnia sezonu zabiegowego i okres prezentów

Jesienią i zimą klienci są najbardziej otwarci na kuracje i zabiegi. Koniec roku to także czas bonów podarunkowych i podsumowań.

Miesiąc	Tematy skóry	Daty i okazje	Plansze
Październik	kwasy i peelingi, menopauza, choroby przewlekłe skóry	10.10 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, 18.10 Światowy Dzień Menopauzy, 29.10 Światowy Dzień Łuszczycy	51, 85, 99, 68
Listopad	starzenie, kolagen, skóra męska, zabiegi stymulujące	listopad jako miesiąc zdrowia mężczyzn, Black Friday pod koniec miesiąca, 30.11 andrzejki	81, 22, 102, 88
Grudzień	mróz i ogrzewanie, skóra przed świętami, podsumowanie roku	6.12 mikołajki, święta, sylwester	34, 28, 104, 86

Październik: oferta	Serie peelingów; konsultacje dla kobiet w okresie menopauzy z planem pielęgnacji.
Listopad: oferta	Pakiety zabiegów stymulujących; oferta specjalna ograniczona liczbą miejsc zamiast rabatu na wszystko.
Grudzień: oferta	Bony podarunkowe; zabiegi bez okresu gojenia przed świętami; zapisy na styczeń.

Pomysły na relacje

- Odliczanie do końca sprzedaży bonów
- Najczęstsze pytanie miesiąca
- Podsumowanie: czego nauczyłam się w tym roku

Treści budujące zaufanie

- Dlaczego nie robię każdego zabiegu każdemu
- Jak wygląda seria od pierwszej do ostatniej wizyty
- Standardy higieny w gabinecie

Promocje z umiarem: oferta ograniczona liczbą miejsc lub terminem buduje wartość. Stałe obniżki uczą klientów czekać na następną.

04

CZĘŚĆ 4

Narzędzia do kopiowania



Gotowe zdania, szablony i arkusze. Korzystasz z nich przy każdej publikacji, żeby nie zaczynać od pustej kartki.

s. 29	Bank pierwszych zdań	s. 34	30 pomysłów na relacje
s. 30	Wezwania do działania	s. 35	Planer tygodnia
s. 31	Szablony podpisów: edukacja	s. 36	Arkusz wyników
s. 32	Szablony podpisów: zaufanie i oferta	s. 37	Zasady odpowiedzialnej komunikacji
s. 33	Hashtagi i słowa kluczowe		

Bank pierwszych zdań

40 haków, które zatrzymują przewijanie

Pierwsze zdanie decyduje, czy ktoś przeczyta resztę. Wstaw w miejsce kropek temat planszy. Najlepiej działają zdania konkretne, z liczbą, mitem albo pytaniem.

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 01 | Nikt Ci tego nie powiedział o ... | 21 | Dlaczego na efekt trzeba poczekać. |
| 02 | Przestań robić to swojej skórze. | 22 | Jedna liczba, która zmienia podejście do ... |
| 03 | Trzy błędy, które widzę w gabinecie co tydzień. | 23 | Najtańszy sposób na ... |
| 04 | To nie jest ..., to jest ... | 24 | Kiedy krem nie wystarczy. |
| 05 | Dlaczego ... nie działa, choć stosujesz go od miesiący. | 25 | To nie brud, to ... |
| 06 | Jedna zmiana, która daje więcej niż nowy krem. | 26 | Jak odróżnić ... od ... |
| 07 | Mit, w który sama kiedyś wierzyłam. | 27 | Lista rzeczy, których nie robię swojej skórze. |
| 08 | Jeśli masz ..., zapisz ten post. | 28 | Co mówię klientkom na pierwszej wizycie. |
| 09 | Ile naprawdę potrzeba ...? | 29 | Jeśli Twoja skóra ..., to znak, że ... |
| 10 | Zanim kupisz kolejny ..., przeczytaj to. | 30 | Pięć miejsc, o których zapominasz. |
| 11 | Sprawdź to dziś wieczorem. | 31 | Rano czy wieczorem? Odpowiedź jest prosta. |
| 12 | To pytanie słyszę najczęściej. | 32 | Zrób ten test, zanim kupisz krem. |
| 13 | Krótki ściąg, do której będziesz wracać. | 33 | Tak wygląda ... pod powierzchnią skóry. |
| 14 | Twoja skóra nie jest problematyczna. Jest źle prowadzona. | 34 | Dlaczego odradzam ... |
| 15 | Co bym zrobiła, gdybym zaczynała pielęgnację od zera. | 35 | Jedno zdanie, które chcę, żebyś zapamiętała. |
| 16 | Tego nie zobaczysz na etykiecie. | 36 | Co się stanie, jeśli przestaniesz ... |
| 17 | Trzy sygnały, że Twoja bariera jest uszkodzona. | 37 | Trzy kroki zamiast dziesięciu. |
| 18 | ... w 30 sekund. | 38 | Kiedy iść z tym do dermatologa. |
| 19 | Robisz to codziennie i nie wiesz, że szkodzi. | 39 | Ten składnik masz już pewnie w łazience. |
| 20 | Prawda o ..., której nie lubią reklamy. | 40 | Plan na 4 tygodnie dla skóry, która ... |

Dobry hak jest prawdziwy. Obiecuj tylko to, co publikacja rzeczywiście daje. Zdanie, które zwabia i rozczarowuje, działa jeden raz.

Wezwania do działania

Jedno działanie na jedną publikację

Wezwanie do działania mówi odbiorcy, co zrobić po przeczytaniu. Dobierz je do celu publikacji. Prośba o wszystko naraz kończy się tym, że odbiorca nie robi nic.

Cel	Kiedy stosować	Gotowe zdania
Zapis	ściągi, tabele, schematy	Zapisz, żeby mieć pod ręką przy zakupach. Zapisz i wróć do tego wieczorem.
Udostępnienie	mity, zaskakujące fakty	Wyślij osobie, która wciąż w to wierzy. Udostępnij w relacji, jeśli to było przydatne.
Komentarz	pytania, wybory, doświadczenia	Napisz, jak jest u Ciebie. Która opcja opisuje Twoją skórę: pierwsza czy druga?
Wiadomość	tematy osobiste, oferta	Napisz do mnie słowo PLAN, a wyślę szczegóły. Jeśli wolisz zapytać prywatnie, napisz wiadomość.
Obserwacja	rolki docierające do nowych osób	Zostań ze mną, jeśli chcesz rozumieć swoją skórę. Jutro druga część.
Rezerwacja	oferta, kulisy, opinie	Umów konsultację: link w opisie profilu. Wolne terminy w przyszłym tygodniu: napisz po szczegóły.

Zasady

- Jedno wezwanie na publikację
- Konkretnie działanie zamiast ogólnej prośby
- Powód: po co odbiorca ma to zrobić
- To samo wezwanie na ostatnim slajdzie i w podpisie

Proporcje w tygodniu

- 2 razy zapis lub udostępnienie
- 1-2 razy komentarz
- 1 raz wiadomość lub rezerwacja
- Rezerwacja częściej w relacjach niż w aktualnościach

Ostatni slajd karuzeli

Duży tekst, np. Zapisz i wróć, gdy będziesz wybierać krem. Pod spodem nazwa konta i logo.

Koniec rolki

Powiedz wezwanie na głos i pokaż je jako napis. Jedno zdanie, najwyżej 3 sekundy.

Słowo hasło w wiadomości to prosty sposób na rozmowę: odbiorca pisze jedno słowo, a Ty odpowiadasz przygotowanym tekstem i pytaniem o jego skórę. Odpowiadaj osobiście, nie automatem bez treści.

Szablony podpisów: edukacja

Trzy schematy do publikacji opartych na planszach

Podpis ma cztery części: pierwsze zdanie, wyjaśnienie, puentę i wezwanie do działania. Tekst w nawiasach kwadratowych zastąp własnym. Wyjaśnienie możesz wziąć wprost z akapitu wprowadzającego na planszy.

SZABLON 1: WYJAŚNIENIE

[Pierwsze zdanie z kalendarza].

[Dwa lub trzy zdania wyjaśnienia z planszy, własnymi słowami].

W praktyce oznacza to: [jedna konkretna wskazówka].

[Wezwanie do działania].

SZABLON 2: MIT I FAKT

Mit: [popularne przekonanie].

Fakt: [jedno zdanie prawdy z planszy].

Dlaczego to ważne? [Co odbiorca zyska, gdy przestanie wierzyć w mit].

[Wezwanie do udostępnienia].

SZABLON 3: LISTA

[Liczba] rzeczy, które warto wiedzieć o [temat]:

1. [Punkt pierwszy]

2. [Punkt drugi]

3. [Punkt trzeci]

Który punkt był dla Ciebie nowy? Napisz w komentarzu.

PRZYKŁAD: SZABLON 1 WYPEŁNIONY DLA PLANSZY SUCHA CZY ODWODNIONA

Skóra może się świecić i jednocześnie być odwodniona.

Sucha skóra ma za mało własnych lipidów: to jej typ. Odwodniona ma za mało wody: to stan, który może dotyczyć także skóry tłustej.

W praktyce oznacza to: sucha potrzebuje emolientu, odwodniona humektantu i łagodniejszego mycia.

Wyślij osobie, która narzeka na ściągniętą skórę.

Długość	3–6 krótkich akapitów. Najważniejsza myśl musi zmieścić się w pierwszych dwóch liniijkach, bo reszta jest ukryta pod przyciskiem rozwijania.
Język	Pisz tak, jak mówisz do pacjenta w gabinecie. Gotowe proste zdanie znajdziesz w dolnej ramce każdej planszy.

Zdanie łączące z ofertą: zakończ co drugi podpis jednym zdaniem o swojej pracy, np. Jeśli nie wiesz, czy to dotyczy Twojej skóry, sprawdzimy to na konsultacji.

Szablony podpisów: zaufanie i oferta

Trzy schematy do treści o gabinecie

Treści o ofercie działają najlepiej, gdy zaczynają się od problemu odbiorcy, a nie od nazwy zabiegu. Opisy przypadków publikuj wyłącznie za zgodą i bez danych pozwalających rozpoznać osobę.

SZABLON 4: Z ŻYCIA GABINETU

W tym tygodniu usłyszałam pytanie: [pytanie pacjenta].

To częsta wątpliwość. [Odpowiedź w 2-3 zdaniach].

Jeśli masz podobne pytanie, napisz je w komentarzu. Odpowiem w kolejnej publikacji.

SZABLON 5: OFERTA OD PROBLEMU

[Problem słowami odbiorcy, np. Plamy po lecie nie chcą zejść?].

[Dlaczego tak się dzieje: jedno zdanie z planszy].

Jak pracuję z tym w gabinecie: [krótko o metodzie, liczbie wizyt i czasie do efektu].

[Dla kogo to jest, a dla kogo nie].

Umów konsultację: [sposób kontaktu].

SZABLON 6: KULISY

[Co widać na zdjęciu lub nagraniu].

Robię to, ponieważ [powód związany z bezpieczeństwem lub jakością].

To jedna z rzeczy, których klientki zwykle nie widzą, a które mają dla mnie znaczenie.

PRZYKŁAD: SZABLON 5 WYPEŁNIONY DLA TERAPII PRZEBARWIEŃ

Plamy po lecie nie chcą zejść?

Słońce pobudza komórki barwnikowe, a bez codziennego filtra każda kuracja działa krócej, niż powinna.

Jak pracuję z tym w gabinecie: zaczynamy od planu pielęgnacji, po kilku tygodniach dołączamy zabiegi.

Pierwszą poprawę widać zwykle po 8-12 tygodniach.

To plan dla cierpliwych, a nie dla osób, które oczekują efektu po jednej wizycie.

Umów konsultację: link w opisie profilu.

Zalecane

- ✓ Podaj realny czas do efektu
- ✓ Powiedz, dla kogo zabieg nie jest
- ✓ Opisz przebieg wizyty krok po kroku
- ✓ Podaj jeden, prosty sposób kontaktu

Unikać

- ✗ Słowa gwarancja, na zawsze, bez ryzyka
- ✗ Zdjęcia przed i po bez pisemnej zgody
- ✗ Porady dotyczące leków w komentarzach
- ✗ Presja czasu wymyślona na potrzeby posta

Uczciwość sprzedaje dłużej. Zdanie Dla kogo to nie jest buduje więcej zaufania niż lista zalet.

Hashtagi i słowa kluczowe

Jak pomóc odbiorcom Cię znaleźć

Wyszukiwarki w aplikacjach czytają przede wszystkim podpis, tekst na grafice i nazwę profilu. Hashtagi pełnią dziś rolę pomocniczą, dlatego wystarcza kilka trafnych.

Grupa	Rola	Przykłady
Tematyczne	mówią, o czym jest publikacja	#pielęgnacjaskóry #pielęgnacjatwarzy #skóratrądzikowa #przebarwienia #fotoprotekcja
Zawodowe	mówią, kim jesteś	#kosmetolog #kosmetologia #gabinetkosmetologiczny #dermatologia
Lokalne	przyprowadzają klientów z okolicy	#kosmetolog z nazwą miasta, #gabinet z nazwą dzielnicy
Własny	zbiera Twoje serie w jednym miejscu	nazwa gabinetu albo nazwa cyklu, np. #skórabeztajemnic

Zasady

- 3–5 trafnych hashtagów na publikację
- Zawsze jeden lokalny
- Te same słowa także w podpisie
- Bez hashtagów niezwiązanych z treścią

Słowa kluczowe

- Nazwa problemu w pierwszym zdaniu
- Tytuł planszy jako tekst na okładce
- Miasto w opisie profilu
- Zawód i specjalizacja w nazwie profilu

Tekst alternatywny

- Opisz grafikę jednym zdaniem
- Pomaga osobom niewidomym
- Ułatwia wyszukiwanie treści

Moje stałe hashtagi tematyczne

Moje hashtagi lokalne

Mój własny hashtag

Limity zmieniają się. Platformy ograniczają liczbę hashtagów i ich znaczenie. Bezpieczna zasada to kilka precyzyjnych zamiast długiej listy.

30 pomysłów na relacje

Krótkie formy na każdy dzień miesiąca

Relacje nie muszą być dopracowane. Mają pokazać, że po drugiej stronie jest człowiek, i dać odbiorcy okazję do odpowiedzi jednym dotknięciem ekranu.

01	Ankieta: sucha czy odwodniona	16	Zapowiedź jutrzejszej karuzeli
02	Quiz z jednej liczby z planszy	17	Przypomnienie o filtrze
03	Skrzynka na pytania o pielęgnację	18	Moja poranna rutyna
04	Suwak: jak oceniasz dziś swoją skórę	19	Moja wieczorna rutyna
05	Fragment planszy i pytanie: wiedziałaś	20	Co mam w torebce: filtr i balsam do ust
06	Mit czy fakt z dwiema odpowiedziami	21	Książka lub szkolenie, z którego korzystam
07	Indeks UV na dziś	22	Pytanie: jaki temat poruszyć w przyszłym tygodniu
08	Poranek w gabinecie	23	Kulisy nagrywania rolki
09	Przygotowanie stanowiska do zabiegu	24	Jedno zdanie z planszy na ciemnym tle
10	Dezynfekcja i porządek po wizycie	25	Zdjęcie gabinetu z dobrym słowem na dzień
11	Produkt, który polecam, i dla kogo	26	Odliczanie do końca zapisów na serię
12	Produkt, którego nie polecam, i dlaczego	27	Podziękowanie za udostępnienia
13	Odpowiedź na pytanie z wiadomości	28	Najczęstszy błąd tygodnia
14	Opinia klientki za jej zgodą	29	Przed wizytą: jak się przygotować
15	Wolne terminy w tym tygodniu	30	Podsumowanie tygodnia w trzech kadrach

Naklejka	Do czego służy	Przykład
Ankieta	szybka opinia, dwa wybory	Filtr zimą: tak czy nie
Quiz	sprawdzenie wiedzy z planszy	Ile filtra na twarz: jeden palec czy dwa
Pytania	zbieranie tematów na kolejne publikacje	O co chcesz zapytać kosmetologa
Link	przejdźcie do rezerwacji	Wolne terminy na konsultacje

Rytm	2-4 kadry dziennie wystarczają. Co najmniej jeden z naklejką, na którą można odpowiedzieć.
Wyróżnione relacje	Zapisuj je w stałych albumach: Zaczynij tutaj, Zabiegi, Opinie, Pytania, Cennik. To wizytówka profilu dla nowych osób.

Planer tygodnia

Wydrukuj i wypełnij przed sesją przygotowania treści

Jedna kartka na tydzień. Wpisz numer planszy, pierwsze zdanie i wezwanie do działania.
Kolumna Gotowe pomaga pilnować, co jest już zaplanowane do publikacji.

Dzień	Format	Plansza	Pierwsze zdanie	Wezwanie	Gotowe
Pon					
Wt					
Śr					
Czw					
Pt					
Sob					
Nd					

Temat tygodnia i cel

Oferta tygodnia

Pytania odbiorców do wykorzystania

☐ Grafiki przygotowane

☐ Rolka nagrana

☐ Relacje rozpisane

☐ Podpisy napisane

☐ Publikacje zaplanowane

☐ Odpowiedzi na komentarze
z poprzedniego tygodnia

Arkusz wyników

Pięć liczb, które mówią, co działa

Raz w tygodniu wpisz wyniki publikacji. Po miesiącu zobaczysz, które tematy i formaty przynoszą zapisy, wiadomości i rezerwacje, a które tylko polubienia.

Data	Temat i format	Zasięg	Zapisy	Udostępn.	Wiadomości	Rezerwacje

Wskaźnik	Co mówi	Co zrobić, gdy jest niski
Zasięg	ile osób zobaczyło publikację	popraw pierwsze zdanie i okładkę
Zapisy	treść jest przydatna i warta powrotu	więcej ściąg, tabel i list
Udostępnienia	treść jest warta pokazania innym	więcej mitów i zaskakujących faktów
Wiadomości	odbiorcy Ci ufają	częściej zapraszaj do kontaktu prywatnego
Rezerwacje	treści przekładają się na wizyty	dodaj zdanie łączące temat z ofertą

Najważniejsza jest ostatnia kolumna. Publikacja z małym zasięgiem, po której ktoś umówił wizytę, jest warta więcej niż rolka z tysiącami wyświetleń bez żadnej rozmowy.

Zasady odpowiedzialnej komunikacji

Jak edukować, nie przekraczając granic zawodu

Treści o zdrowiu skóry budują autorytet tylko wtedy, gdy są rzetelne. Kilka stałych zasad chroni odbiorców, Twoją reputację i Twój gabinet.

Zawsze

- ✓ Wartości orientacyjne podawaj jako orientacyjne
- ✓ Zaznaczaj, kiedy potrzebna jest wizyta u lekarza
- ✓ Publikuj wizerunek i historię klientki tylko za pisemną zgodą
- ✓ Oznaczaj współprace i materiały reklamowe
- ✓ Poprawiaj błędy otwarcie, gdy je zauważysz

Nigdy

- ✗ Diagnostowanie na podstawie zdjęcia lub opisu w komentarzu
- ✗ Obietnice efektu i słowo gwarancja
- ✗ Zalecanie leków na receptę, jeśli nie jesteś lekarzem
- ✗ Straszanie i zawstydzanie wyglądem skóry
- ✗ Podważanie zaleceń lekarza prowadzącego

Pytania o konkretne zmiany	Odpowiadaj ogólnie i zapraszaj na wizytę. Zmian barwnikowych nie oceniamy na zdjęciach: kierujemy do dermatologa.
Zdjęcia przed i po	Te same warunki oświetlenia, bez retuszu, z informacją o liczbie zabiegów i czasie. Zgoda na publikację musi być osobna od zgody na dokumentację.
Przepisy	Reklama wyrobów medycznych i usług zdrowotnych podlega odrębnym regulacjom, a zawody medyczne mają własne zasady informowania o usługach. Sprawdź wymagania, które dotyczą Twojej działalności.
Źródło treści	Plansze zestawu podają wiedzę ogólną. Nie zastępują badania skóry ani indywidualnych zaleceń.

1

wezwanie do działania na publikację

24 godz.

na odpowiedź na komentarz

0

obietnic bez pokrycia

Ton ma znaczenie. Odbiorca, który czuje się oceniany, przewija dalej. Ten, który czuje się zrozumiany, pisze wiadomość.