

CALENDÁRIO DE POSTAGENS

LUANA ♦ CAROLINA

Plano Mensal

Mês:

Objetivos:

Ideias:

Observação importante:

1- A ordem das postagens não precisa necessariamente seguir os dias colocados no calendário. Você poderá optar por começar no domingo, no sábado, na segunda. Você escolhe.

2 - As próximas páginas contemplam as ações a serem feitas em cada um dos dias do mês.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Dia #01

Fazer apresentação sobre quem é você para deixar nos destaques.

- Fale **quem** você é;
- **Por que** faz o que faz;
- Qual **objetivo** da sua conta no Instagram;
- Quais seus **sonhos e objetivos**;
- O que as pessoas **devem esperar** de você;
- O que elas **não devem esperar** de você;

Data:

Dia #02

Postar sua **rotina da manhã** (horário que acorda, o que come, o que faz).

Data:

Dia #03

Abrir caixinha:

- **Mito x verdade** sobre algum nicho.

Ex: mitos x verdades sobre pele oleosa - esteticistas, dermatologia, loja de cosméticos etc

Data:

Dia #04

Falar sobre algum filme do seu nicho.

- Comece postando uma enquete

Ex: "Você já assistiu o filme "x"?

Sim

Não

Em seguida fale o **porquê** a pessoa deveria ver o filme, qual seria o **benefício** e qual a **história** do filme.

Exemplo: A Grande Aposta - nicho de finanças

Data:

Dia #05

Trazer uma notícia recente do seu nicho e compartilhar.

Ex: looks do met gala - nicho de moda; design; beleza; maquiagem

Data:

Dia #06

3 curiosidades sobre o seu nicho

Ex: 3 curiosidades no mundo de confeitoraria; compartilhar a história de uma sobremesa, de que país é a sobremesa e a sobremesa mais cara do mundo.

Data:

Dia #07

Ensine a fazer algo do seu nicho

Ex: ensinando a usar a vírgula em um texto - nicho de português

Data:

Dia #08

Contar uma dificuldade que superou.

Ex: compartilhar um momento que chegou a pensar em desistir, e contar como superou o momento difícil.

Data:

Dia #09

Abrir caixinha pedindo opinião sobre algo do seu nicho e compartilhar a sua.

Ex: compartilhar um momento que chegou a pensar em desistir, e contar como superou o momento difícil.

Data:

Dia #10

Abrir caixinha “Eu nunca” sobre temas nicho.

Exemplo de respostas que poderá receber: nicho de estudos. Eu nunca dormi enquanto estudava; eu nunca emprestei uma caneta e não devolvi mais; eu nunca colei na prova; eu nunca deixei pra fazer de última hora - colocar uma foto no fundo do story que represente a situação, escrever na tela “eu já” ou “eu nunca” e colocar uma enquete com as mesmas respostas para os seguidores participarem

Data:

Dia #11

Compartilhar rotina noturna.

Data:

Dia #12

Abrir caixinha de perguntas com o tema “Tudo menos trabalho”

Data:

Dia #13

Cinco fatos sobre mim (compartilhar sobre a sua história)

Data:

Dia #14

Enquetes com perguntas sobre público.

- Você tem quantas anos?
+ 18 -18;
- Você mora sozinho?
Sim, não;
- Tem dinheiro investido?
Sim não;
- Vai com frequência pra academia? Sim, não.

O objetivo é fazer perguntas relacionadas ao seu nicho

Data:

Dia #15

Mostrar o Look do dia (falar de onde são as peças)

Data:

Dia #16

**Compartilhar
uma história de
Superação.**

Falar em formato de vídeo ou texto de algum momento difícil que você passou e dizer como você passou por cima, para motivar seus seguidores e eles perceberem que você não é perfeito, isso gera conexão.

Data:

Dia #17

**Caixinha “O que
eu faria se..”**

Data:

Dia #18

**Cinco erros que
você está
cometendo ao
“algo relacionado
ao nicho”.**

Ex: 5 erros que você está cometendo ao falar de público - nicho jornalismo, comunicação, palestrantes e professores

Data:

Dia #19

**Filmar um timelapse
fazendo algo e
postar.**

Ex: Colocar o celular no canto da academia e filmar todo os exercícios em timelapse e depois postar com música de fundo - nicho fitness

Data:

Dia #20

**Compartilhar algum
livro e falar sobre**

Data:

Dia #21

Três maiores lições sobre o seu nicho

Ex: 3 maiores lições que a advocacia me trouxe

Data:

Dia #22

Criar um ritual e postar. Veja aula sobre rituais.

Data:

Dia #23

Abrir um quiz com perguntas do nicho.

Usar a ferramenta de múltiplas escolhas do Story e fazer uma brincadeira de perguntas e respostas, é legal incentivar os seguidores dizendo que vai ter algum benefício quem acertar todas as perguntas

Data:

Dia #24

Compartilhar seus 5 itens favoritos

Qualquer item, pode ser itens pessoais ou profissionais

Data:

Dia #25

Falar sobre algo que é difícil para você na sua jornada.

Compartilhe algum medo que teve e que até hoje não superou 100%, mas conseguiu encarar e passar por cima.

Data:

Dia #26

Fazer enquete “Isso ou aquilo”

Usar itens do seu nicho e colocar fotos no Story que representem os itens ou situações;

Ex: corretivo x base; batom x gloss; iluminador ou blush (nicho de maquiagem).

Data:

Dia #27

Abrir caixinha “Pergunte qualquer coisa”

Data:

Dia #28

Compartilhar o backstage (trabalho / estudos)

Data:

Dia #29

Cinco mentiras que te contam sobre *nicho*

Ex: 5 mentiras que te contam sobre marketing digital. Falar das mentiras e explicá-las.

Data:

Dia #30

Mostrar algum antes e depois e compartilhar como foi o processo.

Ex: meu cabelo antes e depois do cronograma capilar

Data:

OBRIGADA

