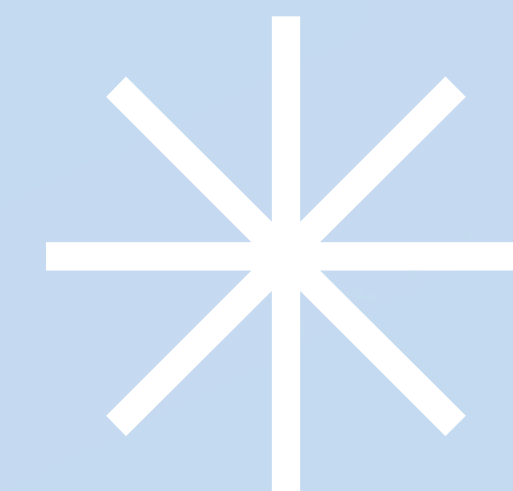




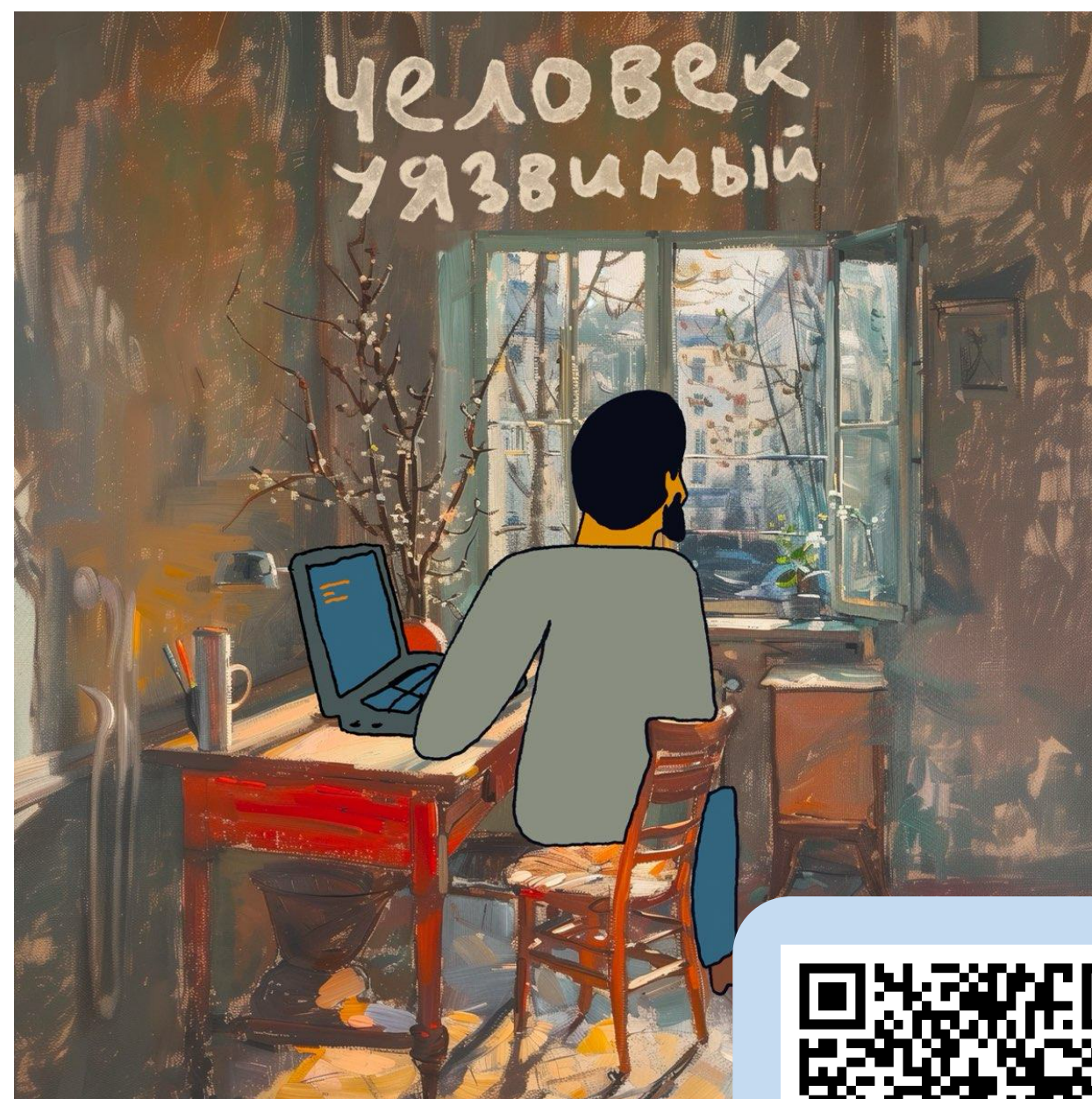
Подкастинг
– разговор у костра в 21 веке





Елена Помазан

Нарративный психолог, ведущая подкастов “Первая глава” и “Человек уязвимый”. В прошлом журналист с 20-летним опытом.



слушать на Яндекс Музыке





Что такое подкастинг?

Подкастинг — это способ рассказывать истории и делиться знаниями в формате аудио.

Подкаст — это современное радио-«по требованию». Вы сами выбираете тему и время: утром в дороге, вечером дома, в библиотеке за работой. Это медиум, где главным становится **голос и история**.

✱ Слово «подкаст» придумал журналист Бен Хаммерсли и рассказал аудитории, что это означает. Он объединил два английских слова: broadcasting (телерадиовещание) и iPod (плеер от Apple). Получилось слово podcasting — запись передач, которые будут слушать на iPod

В чём отличие подкаста от интервью?

* Форма

Интервью — это жанр (вопрос-ответ). Подкаст — медиум (форма распространения аудио). В подкасте может быть интервью, нарративный рассказ, беседа двух ведущих, документальная история, аудиоспектакль.

* Интонация

Интервью часто формальное, с заранее подготовленными вопросами. Подкаст чаще интимный и свободный: голос будто говорит лично с тобой.

* Вовлечение

В интервью мы слушаем ответы на вопросы, в подкасте — мы переживаем историю вместе с автором или героем. Подкаст строится на драматургии (цель → препятствие → решение → вывод).



Индустрия подкастинга в цифрах*

0,5 млрд

количество слушателей
подкастов во всём мире (2024 г.)

10 млн

активных слушателей
— в России (2024 г.)

на 10% больше

становится активных слушателей
подкастов в России каждый год

4,3 млн

общее количество опублико-
ванных подкастов (2024 г.)

в 4 раза

вырастет объем подкастов
в России к 2030 г.

92%

слушают подкасты
на смартфонах

комедия и новости

самые популярные жанры

10-30 мин

предпочитаемая
длительность подкастов

**YouTube, «ВКонтакте»,
«Яндекс Музыка»**

самые популярные площадки

**по данным vc.ru и блога «Инклиент»*

Почему подкасты так популярны?

* Удобство и доступность

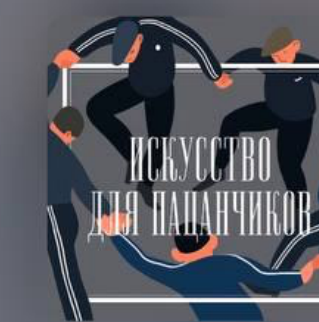
В отличие от видеоконтента, подкасты можно слушать в любое время и в любом месте. Большинство подкастов доступны бесплатно на различных платформах.

* Персонализация и нишевость

Подкасты позволяют найти именно то, что интересует конкретного слушателя. Для каждой темы найдётся свой подкаст.

* Ощущение близости и личного контакта

Подкасты часто имеют неформальный разговорный стиль, ведущие делятся своими личными историями, мнениями и опытом, что делает контент более доверительным и интересным.



Искусство для пацанчиков

Настя Четверикова объясняет мировое искусство на пальцах.



Психология с Александрой Яковлевой

Авторитетные психологи и педагоги помогают разобраться с проблемами.



Крупным планом

Подкаст Кинопоиска о кинопремьерах и новостях индустрии



Почему мы еще живы

Подкаст о медицинских открытиях, которые изменили мир

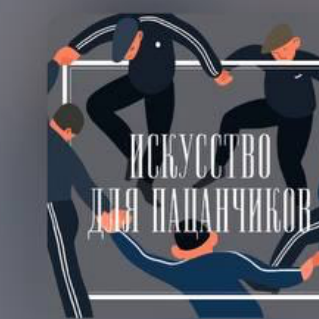
Почему подкасты так популярны?

* **Переход от визуального контента к аудиоконтенту**

Люди проводят много времени в интернете и устают от постоянного напряжения глаз. Аудиоконтент становится всё более привлекательным, позволяя отдохнуть от экранов и наслаждаться информацией и развлечениями в удобном формате.

* **Маркетинговый и пиар-потенциал**

Подкасты стали эффективным каналом продвижения товаров и услуг. Компании и бренды используют подкасты для расширения своей аудитории, повышения узнаваемости и установления более тесных контактов с потребителями.



Искусство для пацанчиков

Настя Четверикова объясняет мировое искусство на пальцах.



Психология с Александрой Яковлевой

Авторитетные психологи и педагоги помогают разобраться с проблемами.



Крупным планом

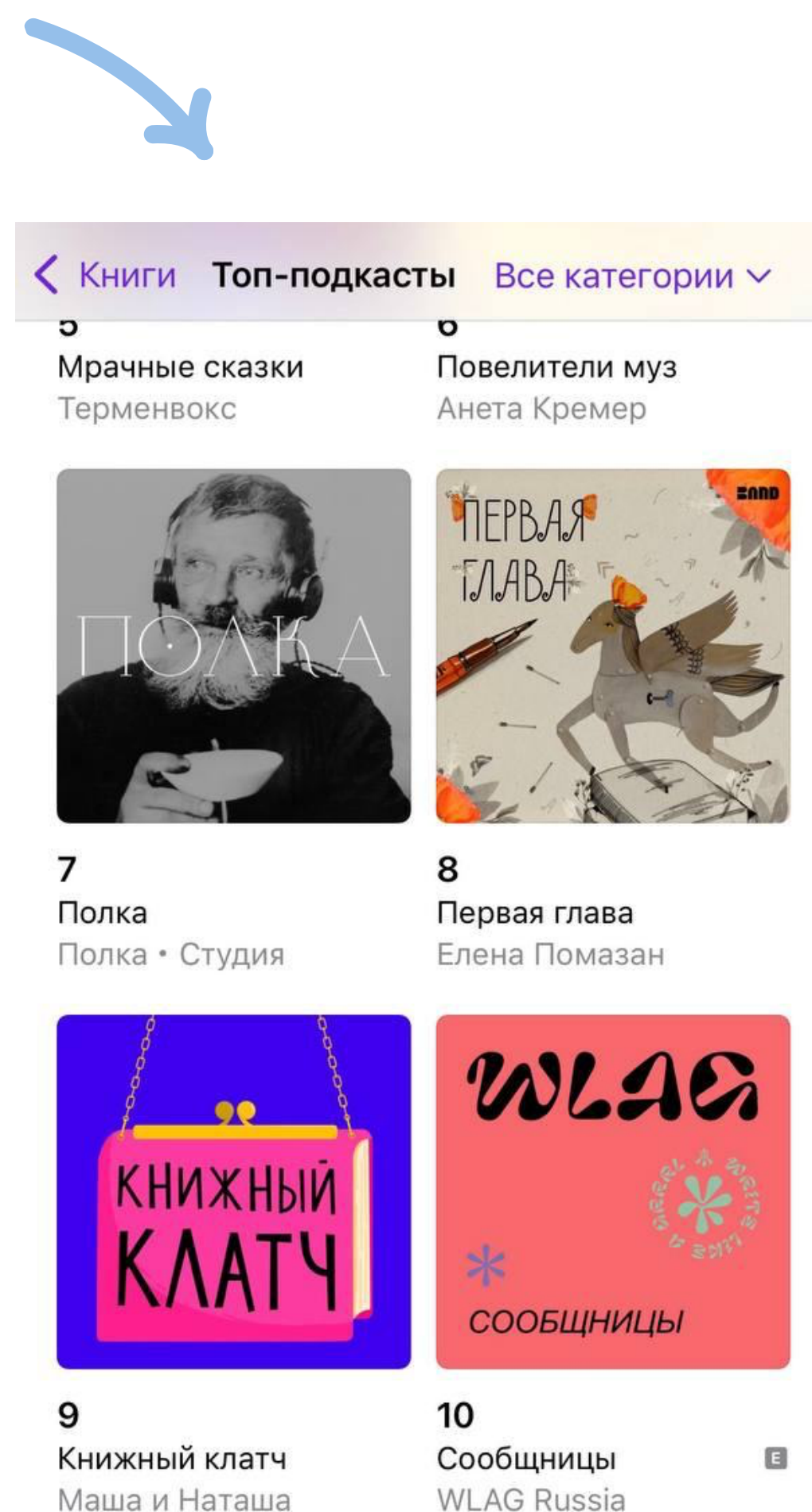
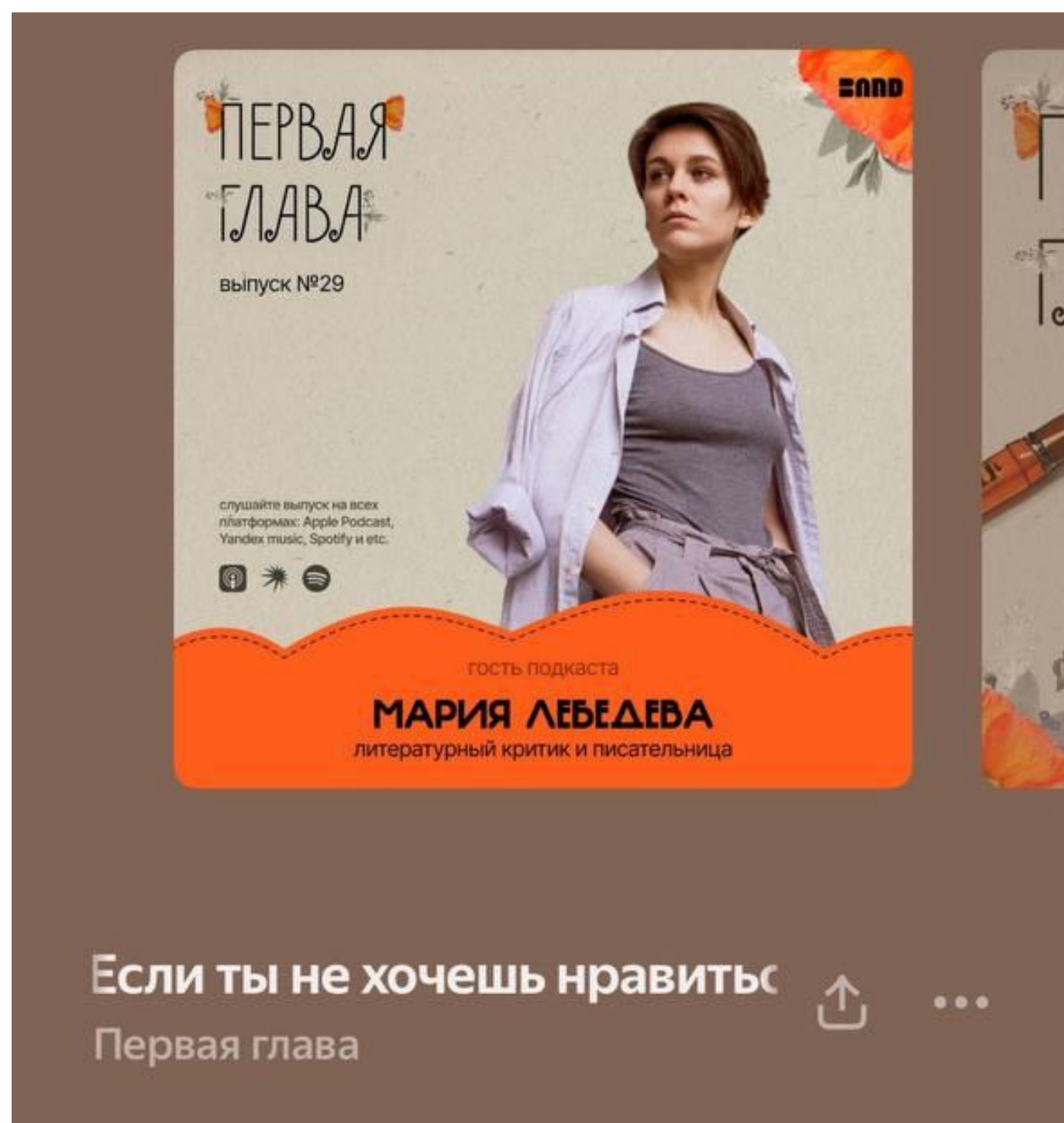
Подкаст Кинопоиска о кинопремьерах и новостях индустрии



Почему мы еще живы

Подкаст о медицинских открытиях, которые изменили мир

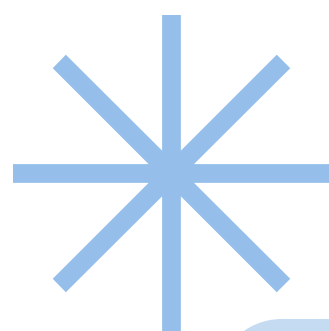
С чего все началось? Немного цифр.



- суммарно **30 000 прослушиваний**
- **регулярно попадаю в рейтинги** как лучший подкаст (категория КНИГИ) – топ 200,
- регулярно в топ-лучших выпусков (категория книги)
- длительность выпуска – **1 час**
- подкаст выходит **на всех подкаст-платформах:** Яндекс, Apple, Spotify и пр.

Гости подкаста

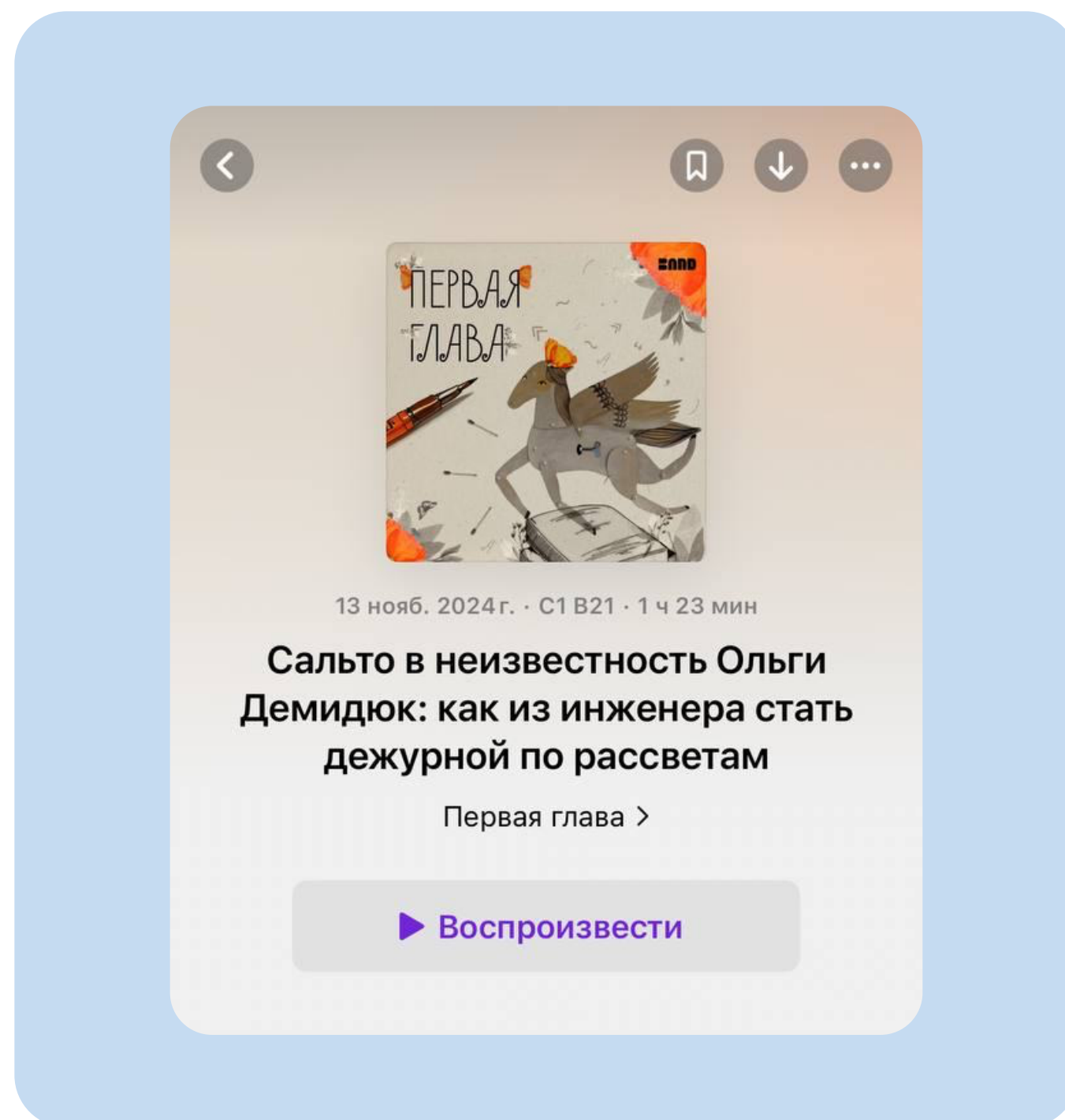
Максима Ильяхов,
Вика Рипа (Еврейка у микрофона),
Евгения Некрасова,
Вера Богданова,
Денис Драгунский, Ольга
Примаченко и пр.



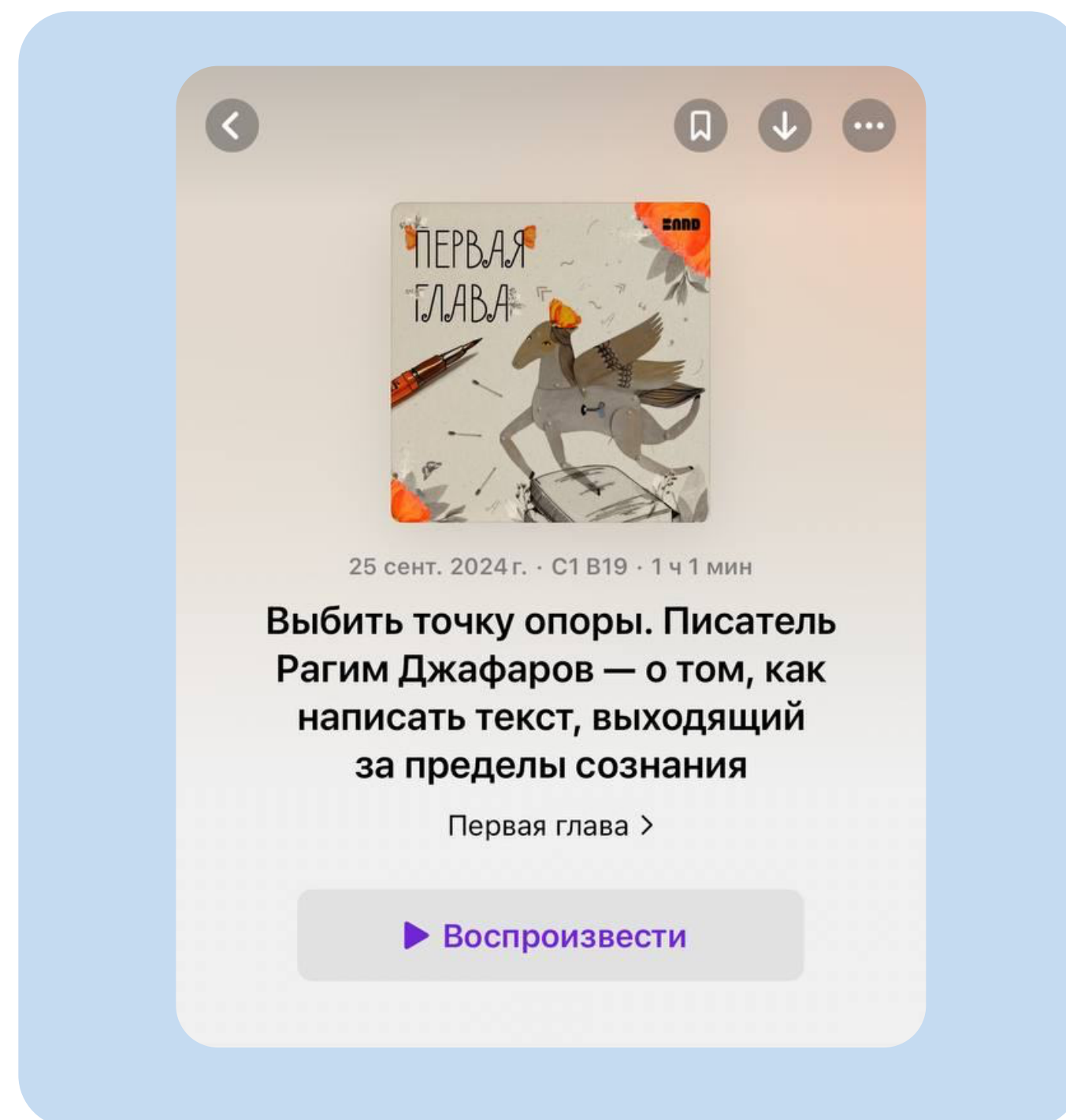
- на сегодня – **30 эпизодов**,
- каждый эпизод слушает до **1500 человек**



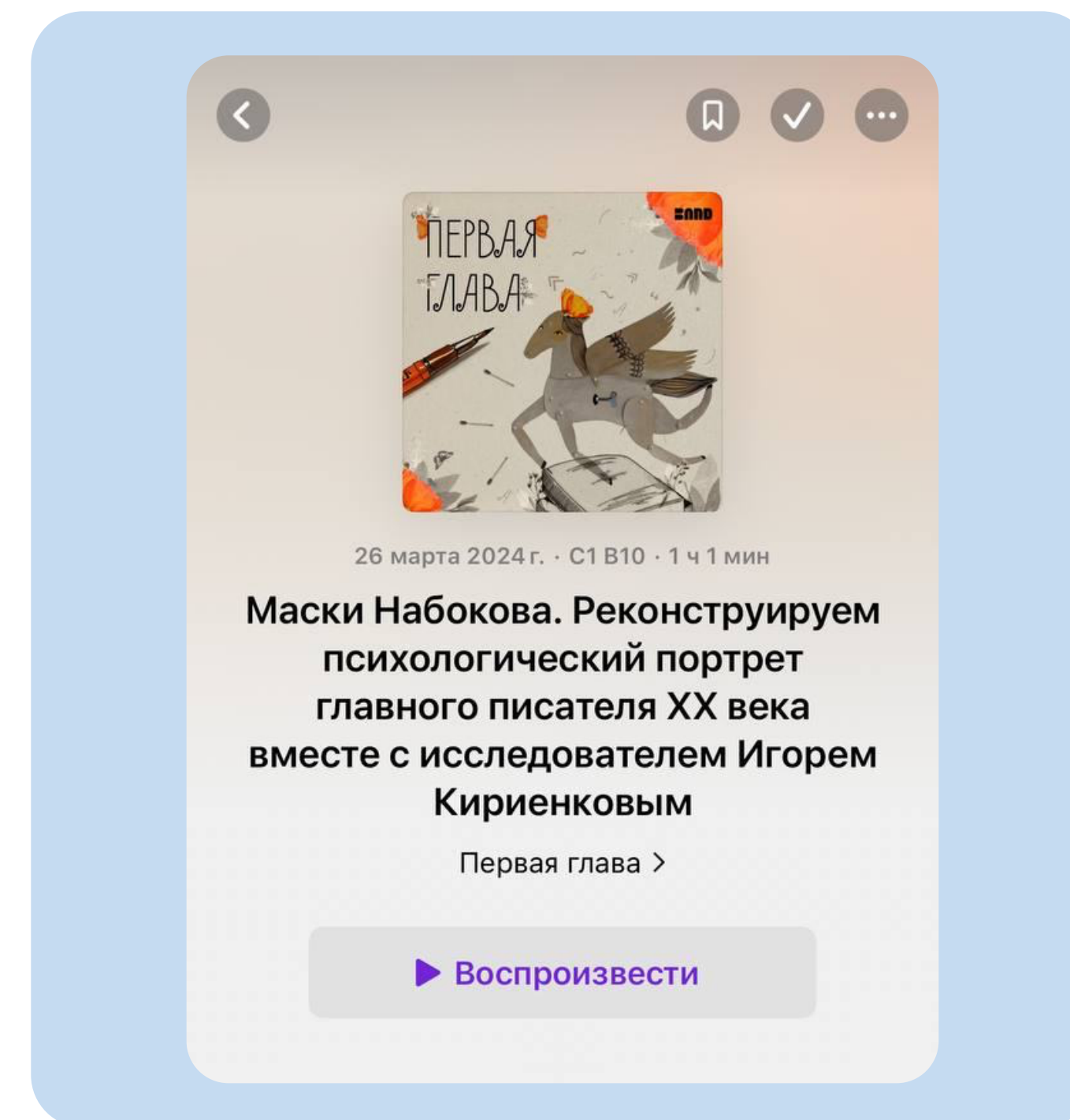
Три рекомендации:



Для утешения



Для контакта с силой



Классик



С чего все началось?

- 1** Психологически выйти из тени
- 2** Тоска по журналистике
- 3** Концептуально – говорить с автором глубоко и бережно вне инфоповодов. Автор больше чем его книга.



Концепция / нишевость

Цель подкаста:

Помочь нам **лучше понять** психологию автора и творческого человека, разобраться чем он живет и чем дышит, и как все это преобразует в художественные произведения.

И, самое главное, **вдохновит** нас на собственное творческое путешествие: покажет молодым авторам и творческим людям, что они **не одиноки** на своем пути.



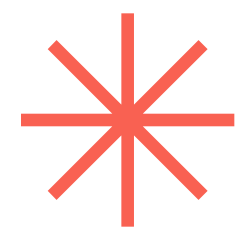
Про что говорим?

Темы, которые будут затронуты в подкасте:

- **Рождение автора:** как в человеке пробуждается писатель, выбор темы и того, что близко.
- **Любовь и литература.** Что мы любим, что читаем, что повлияло.
- **Сложности и препятствия:** Разберемся, с какими вызовами сталкиваются авторы в процессе создания и продвижения своих произведений. От самодисциплины до редактирования, от поиска времени до совмещения писательства и основной работы.
- **Психология творчества:** что двигает нашего автора вперед. Что помогает преобразовывать бытовое в творческое и духовное
- **Инсайты в творческий процесс:** Узнаем о вдохновении, исследовании и методах, которые авторы используют для создания своих произведений.
- **Советы и мудрость:** Получим ценные советы от опытных авторов о преодолении преград и развитии творческого потенциала.
- **Мифы о статусе писателя.** Правда, что ипотеку можно погасить получив литературную премию? И что после публикации вас будут узнавать на улице?

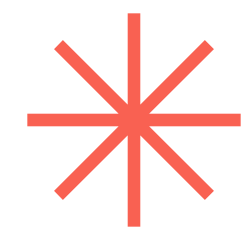
Формула классного подкаста: История. Герой. Голос.

Слушатель не держится за формат или тему,
он держится за **ЭМОЦИЮ И ЛИЧНОСТЬ**.



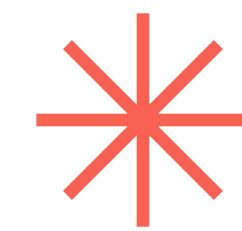
История

нарративная дуга
внутри каждого
выпуска, даже если это
интервью.



Герой

может быть гость или
ведущий. Главное —
личность, с которой можно
себя ассоциировать.



Голос

не просто тембр, а манера
говорить: интонации, ритм,
паузы. В подкасте это главный
инструмент удержания.

Техническая часть: как записывать подкаст

1 Минимум для старта (дома или в библиотеке)

- **Смартфон** — уже достаточно, чтобы записать первый выпуск.
- **Петличный микрофон** (1–2 тысячи рублей) или USB-микрофон (от 5 тысяч) — даст заметно чище звук.
- **Наушники** — обязательны, чтобы сразу слышать уровень и качество.
- **Тихое помещение:** комната без эха, лучше с книгами, ковром, шторами. Можно накрыться пледом или поставить микрофон между стеллажами — книги отлично поглощают звук.

2 Базовое ПО (бесплатное)

- **Audacity** — бесплатная программа для записи и монтажа.
- **Reaper** (есть демо-версия) — удобный редактор, лёгкий для освоения.
- **Anchor (Spotify for Podcasters)** или **Podster** — сервисы, которые помогают залить выпуск и раздать его сразу на все площадки.
- Для новичков: можно даже начать с **диктофона в телефоне** и выложить запись на YouTube или VK.

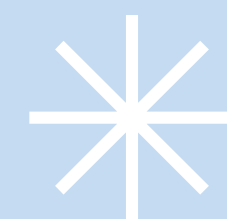
Техническая часть: как записывать подкаст

3 Что важно при записи

- Проверить уровень громкости: чтобы звук не «бился в красную зону» и не был слишком тихим.
- Говорить в микрофон сбоку, а не прямо «в упор» — меньше шипящих звуков.
- Перед записью — 10 секунд тишины: на этом фоне потом легко убрать шум.
- Держать стакан воды рядом (голос сохнет!).
- Выключить уведомления и поставить телефон/ноутбук в режим «в самолёте».

4 Когда нужна студия?

- Если планируется **много гостей одновременно** (3–4 микрофона).
- Если хочется **идеального качества** — без фоновых шумов.
- Если подкаст будет частью имиджевого проекта с брендом/спонсором.



Но! 90% подкастов отлично начинаются **из дома или из библиотеки**. Главное — тишина, микрофон и желание.

Техническая сторона подкаста проще, чем кажется.

Вам не нужна дорогая студия. Достаточно смартфона, микрофона и тихого уголка — всё остальное сделает ваш голос и история.



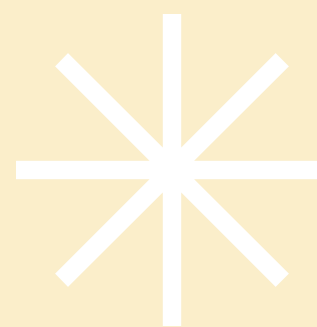
Скачай чек-лист
“Технический минимум для записи подкаста”

Нарративная дуга или драматургия подкаста простыми словами

Техника

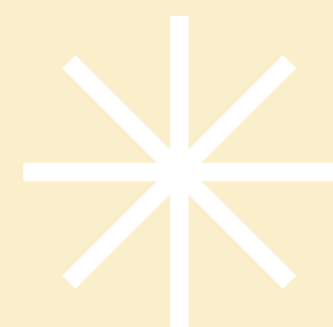
Драматургия строится на вопросах о цели и препятствиях

- Что хотели? (Что на самом деле хотели?)
- Что мешало?
- Как справились?
- Когда поняли, что получилось?
- И что было дальше?



Не обязательно озвучивать эти вопросы напрямую, важно чтобы в итоге у нас **получалась структура**

Выбор героев



Я приглашаю ярких персон книжной индустрии, вне привязки к инфоповодам, за кадром “Первую главу” называют “вечнозеленым”, ибо его **актуальность вне времени**.

Критерии отбора

- **Аутентичность** — человек говорит о своём опыте, а не пересказывает чужие мысли.
- **Открытость** — готовность делиться личным, в том числе ошибками.
- **Связь с аудиторией** — его история резонирует с теми, для кого вы записываете подкаст.
- **Разнообразие** — миксуйте профессии, поколения, взгляды, чтобы не застрять в одном «пузыре». В “Первой главе” есть редакторы, есть поэты, есть писатели и переводчики.
- **Энергия в голосе** — в аудиоформате это важнее, чем внешность или харизма на сцене.

Письмо-приглашение гостю

- * 1 предложение, кто вы и почему именно этот гость.
- * Что будет темой/историей.
- * Формат и длительность, как готовитесь (бережно, глубоко).
- * Где выйдет выпуск + примеры.



Интонация/ искренность/ уязвимость

Не просто тембр, а **манера**
говорить: интонации, ритм, паузы



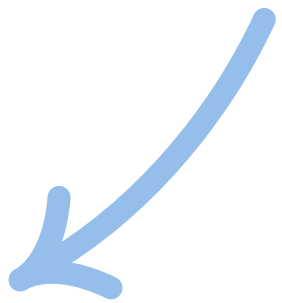
**Рекомендация: принять и
полюбить свой голос.**

Наговаривать голосовые,
записывать аудио, искать свой
ритм повествования.



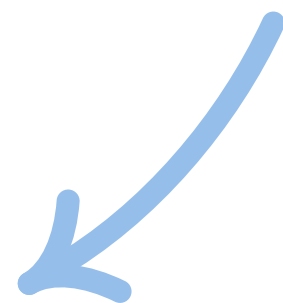
Правда ли, что подкаст — самый лёгкий способ завоевать лояльность аудитории?

Моё мнение: это один из **самых эффективных, но не лёгких** способов.



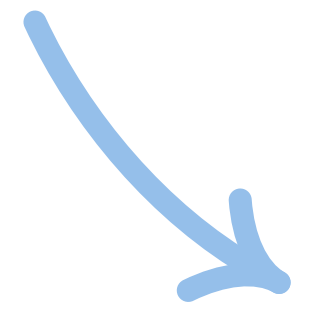
Почему эффективно

эффект «разговора на кухне»,
интимность, глубина вовлечения
(люди слушают в дороге, во время дел).



Почему не легко

требуется регулярность, работа с монтажом,
понимание своей аудитории, умение держать
планку без постоянной обратной связи.



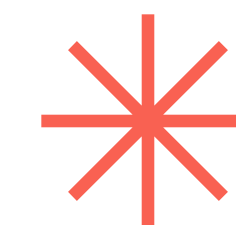
Вывод

подкаст — не быстрый, но надёжный инструмент.
Лояльность рождается не на первом, а на 10–20 выпуске.

Как подготовиться к интервью, чтобы не спрашивать по 100 раз одно и то же

Техники:

- 1 Исследование гостя:** слушаем предыдущие интервью, читаем блоги/книги, ищем малоизвестные факты.
- 2 Метод «трёх кругов»:**
 - Очевидные вопросы (контекст, вводная).
 - Уточняющие (о деталях, которые часто упускают).
 - Личные/эмоциональные (о смыслах, выборе, страхах).
- 3 Активное слушание:**
 - Перефразировать ответы, чтобы углубить.
 - Замечать, где человек «зажётся» — и туда копать.
 - Держать список «крючков» — слов/тем, к которым можно вернуться.



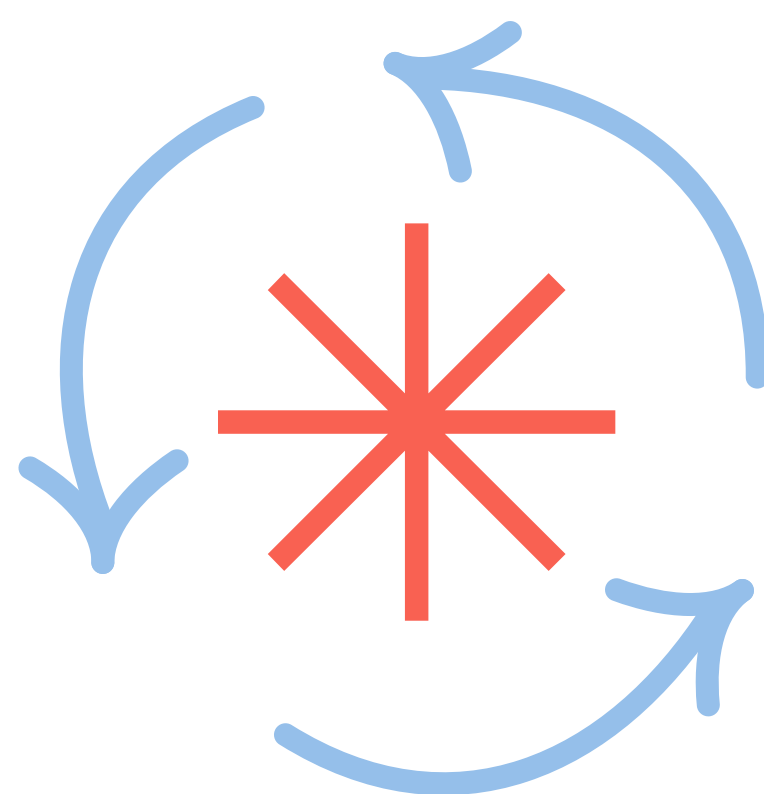
Запасные карты:
вопросы в случае,
если беседа идёт в
тупик.

Расскажу в другой лекции,
если будет про это запрос

Техника: Метод «пяти слоёв вопроса»

Это техника, которая помогает превращать поверхностные, однослойные интервью в **глубокие, живые разговоры**.

Он нужен, чтобы уйти от банального «Как вы начали?» → «А потом?» и дойти до историй, эмоций и смыслов, которые слушатель **запомнит**.



Суть метода

Каждый вопрос — это **как луковица**: у него есть несколько слоёв. Мы начинаем с факта и постепенно «разворачиваем» его, пока не выйдем на **личный опыт, эмоции и философию гостя**.

Слои

1. Факт

безопасный,
конкретный вопрос

Задача: получить основу
для разговора

«Вы начали свой проект
в 2019 году. Как возникла
идея?»

2. Контекст

расширяем ответ,
выясняем обстоя-
тельства и условия

Задача: показать, что вы
в теме, и уточнить детали

«Что происходило в вашей
жизни в тот момент?
Почему именно тогда?»

3. Личный выбор

выясняем мотивы,
внутренние решения,
сомнения

Задача: вывести гостя из авто-
пилота и дать почувствовать
ценность его опыта

«Был ли момент, когда вы
сомневались, стоит ли этим
заниматься? Что вас убедило?»

4. Эмоция

подключаем чувства,
воспоминания,
атмосферу

Задача: создать эмоцио-
нальную связь между
гостем и аудиторией

«Как вы себя чувствовали
в первый день записи?
Было ли страшно?»

5. Смысл / рефлексия

переводим разговор
в плоскость ценностей,
выводов, уроков

Задача: завершить тему
на вдохновляющей
или глубокой ноте

«Что вы поняли о себе или о
людях за время работы над
этим проектом?»

Как это работает в реальном интервью

Гость: «Я начал подкаст в 2023».

1. Факт

«Почему именно в 2023?»

2. Контекст

«Что было в вашей жизни в тот момент?»

3. Личный выбор

«Что заставило вас рискнуть и вложить время в это?»

4. Эмоция

«Что вы почувствовали, когда услышали свой голос в первом выпуске?»

5. Смысл / рефлексия

«Как этот опыт изменил ваше отношение к людям или к себе?»



Психологические сложности в работе над подкастом

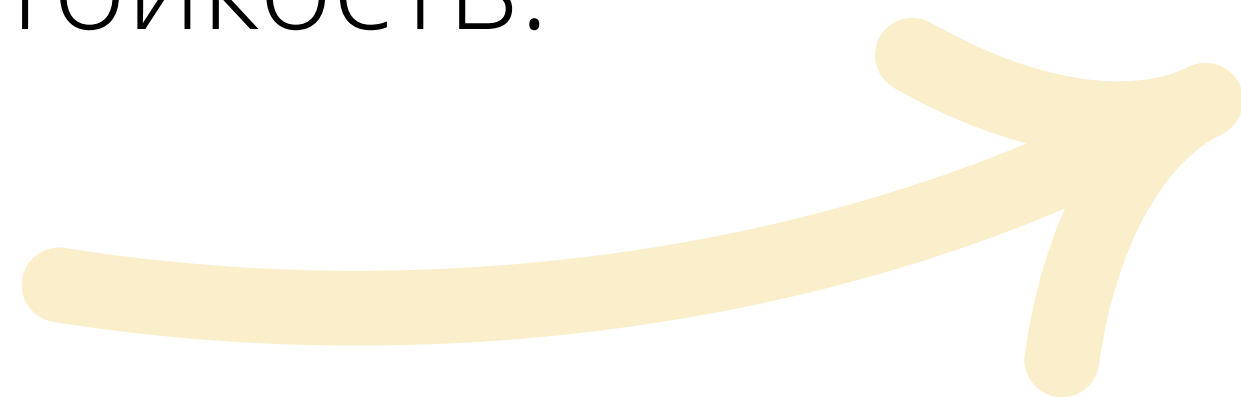
- **Страх тишины и пауз**
- **Усталость** от постоянного производства
- **Потеря мотивации** — особенно после 5–10 выпусков, когда нет быстрого роста аудитории.
- **Синдром самозванца**
- **Чувство изоляции** — подкаст часто делается в одиночку или маленькой командой, нет ощущения коммьюнити.
- **Давление «монетизации»** — ощущение, что нужно срочно зарабатывать, иначе проект «не имеет смысла».
- **Невидимость в медиаполе** — отсутствие отзывов даже при хорошей работе, чувство, что всё делается в пустоту.
- **Размывание личных границ** — когда гости или слушатели начинают воспринимать тебя как «друга по переписке» и требуют внимания.
- **Смещение фокуса с удовольствия на цифры** — потеря радости от процесса ради просмотров и статистики.
- **Привыкание к признанию** — опасно, если проект начинает подпитывать самооценку, и любое падение метрик воспринимается как личная неудача.

Решение

Простая система планирования, бэкап-выпуски, творческая «отдушина» внутри проекта (например, эксперименты с форматом).

И работа с внутренней опорой, самооценностью и смыслами.

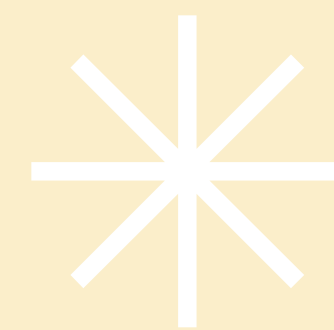
Психологическая стойкость.



Вся правда о монетизации

ЕЕ – НЕТ у 90% проектов

У кого есть, когда проект изначально создается под бренд, когда бренд изначально спонсор, когда у вас миллионные прослушивания и реклама идет.



Основные пути: спонсорство, платные подписки, интеграции, мерч, офлайн-мероприятия.



Ложка дегтя

Почему **смыслы должны идти первыми:**
если подкаст создаётся ради денег, он выдыхается быстрее.



Смыслы?

Расскажу о своих смыслах, благодаря которым у меня вышло 30 эпизодов и я не собираюсь останавливаться.

- 1 Подкаст как форма возвращения к устной традиции**
До появления книг и интернета люди передавали знания, мифы и истории устно — у костра, в кругу семьи, в тавернах. Подкаст — это современный костёр, вокруг которого собираются люди, чтобы слушать и обмениваться смыслами.
- 2 Медиум, который сопротивляется шуму**
Мир сегодня ускорен и фрагментирован: мы живём в клиповой культуре, где сообщение должно уложиться в 15 секунд. Подкаст возвращает нам право на внимание и глубину. Он учит слушателя быть здесь и сейчас, а автора — говорить не ради лайка, а ради понимания.

Смыслы?

- 3 Интимность как культурная ценность**
Визуальный контент отвлекает, перегружает образами, а голос остаётся минималистичным медиумом, который проникает в личное пространство — буквально в ухо. Это создаёт ощущение доверия, редкое в цифровой среде.
- 4 Голос как носитель человеческого**
Записанный голос сохраняет не только слова, но дыхание, паузы, смех, вздохи — всё, что делает человека человеком. Подкаст — это способ зафиксировать живое, не стерильное присутствие.
- 5 История как противоядие от обезличенности**
В потоках новостей люди часто превращаются в цифры и заголовки. Подкаст возвращает за ними голоса и судьбы. Каждый рассказ в аудио — это напоминание, что за статистикой всегда стоит живой человек.

Итоги

В чём кайф создания подкастов?

- * **Свобода:** достаточно смартфона и смысла, чтобы начать.
- * **Интимность:** вы как будто сидите на кухне с человеком и слушаете его по-настоящему.
- * **Глубина:** подкаст даёт время услышать и прожить историю без спешки.
- * **Сообщество:** он медленно растёт, но формирует верных слушателей.
- * **Голос:** в нём слышно дыхание, смех, паузы — живое присутствие.





Подкастинг — это не просто разговор в микрофон. Это искусство услышать и быть услышанным. Современный костёр, у которого собираются люди, чтобы делиться историями.

И главное, я очень люблю говорить с людьми.



Сезон 1 Выпуск 6 · 1 ч 5 мин

"Планета нервных: почему нам так тревожно? (живая запись)"

Человек уязвимый >

▶ **Воспроизвести**

Внимательно, чутко и глубоко.

Диалог как **форма близости** меня интересует давно. Так сильно, что...

полгода назад появился второй проект "Человек уязвимый".



Герои “Человека уязвимого”



Илья Латыпов



Виктор Богомолов



Елена Новоселова



Екатерина Хломова

На подумать: «Пилот в один дубль»

Задача: за 3 дня записать тестовый выпуск длиной 5–7 минут на любую тему, которая вас волнует.

Условия:

1. Записывать одним дублем (без монтажа) — чтобы не застревать в перфекционизме.
2. Обратиться к слушателю напрямую («Ты...», «Вы...»).
3. Начать с истории или личного опыта, а не с длинных вступных.

Цель: почувствовать, как звучит ваш голос и каково это — «быть в эфире».



На подумать: «Три героя»

Задача: составить список из трёх потенциальных гостей для будущего подкаста.

Условия:

1. Записать, почему именно этот человек.
2. Указать, какая история или тема может раскрыться в разговоре
3. Написать первое предложение письма-приглашения.

Цель: научиться видеть «подкастных» героев и чётко формулировать замысел.



Вопросы

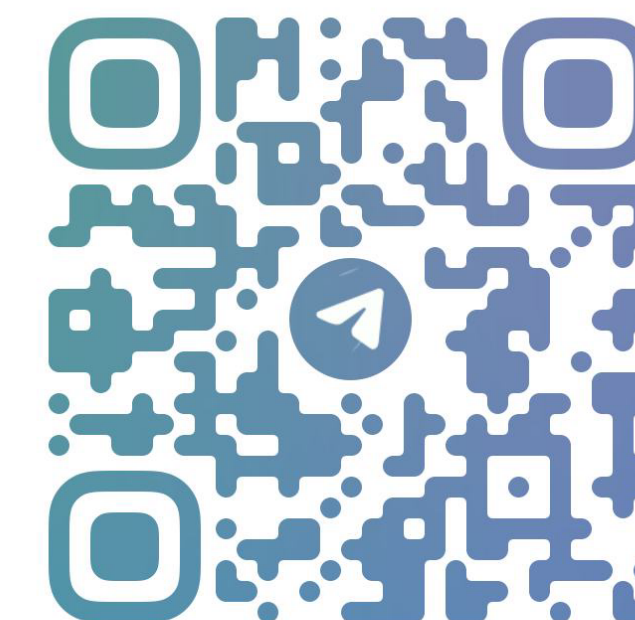
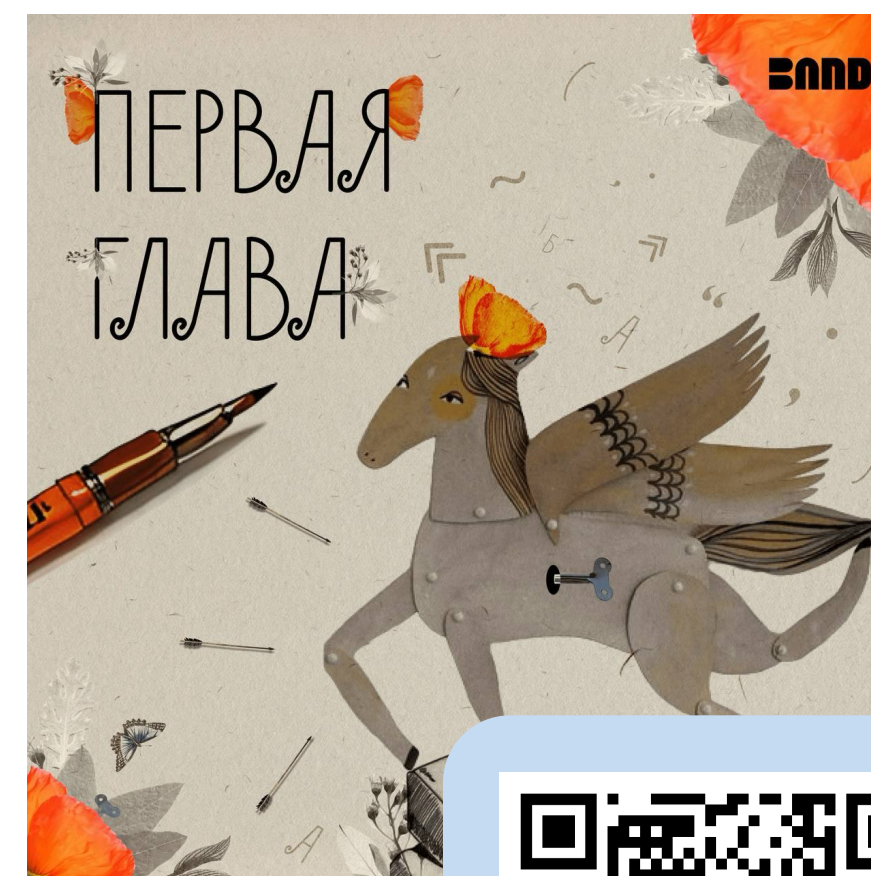
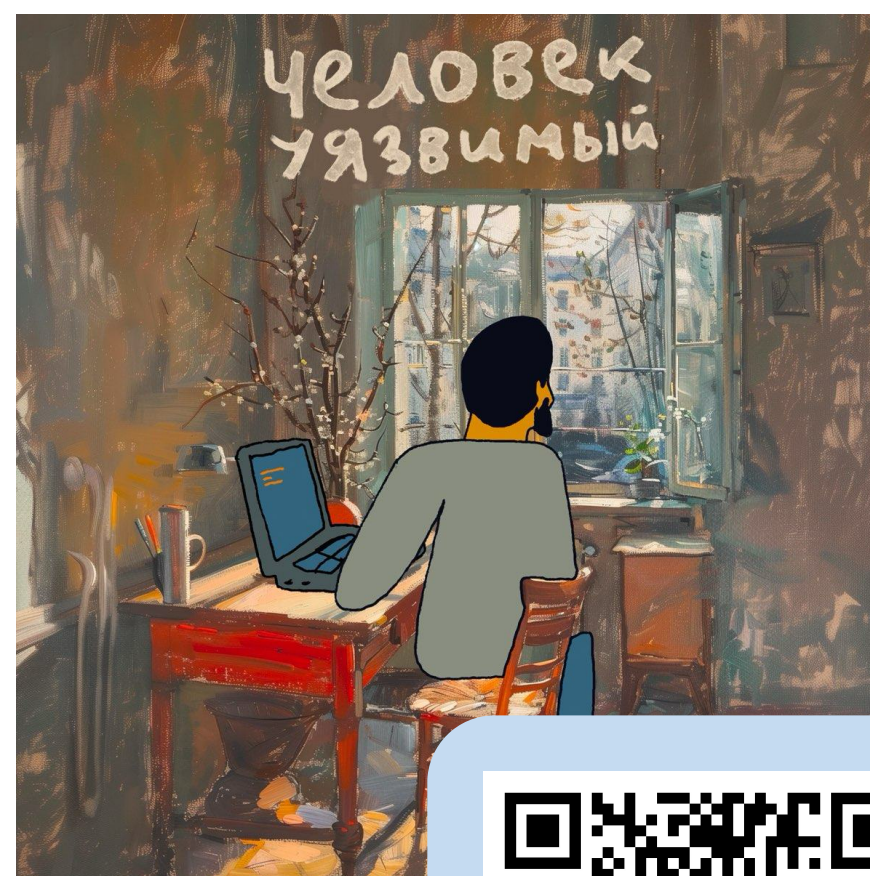
Ваши библиотеки — это места силы: здесь сохраняются истории. Подкаст — способ их оживить и передать дальше. Начните с пяти минут — и дорога сама покажет, куда идти дальше.

Спасибо за внимание!



Елена Помазан

Нарративный психолог, ведущая подкастов “Первая глава” и “Человек уязвимый”. В прошлом журналист с 20-летним опытом.



@FOXHOLEANDBOOKS



телеграм-канал
“Лисья Нора”



Скачай чек-лист
“Первые шаги: библиотечный
подкаст за 2 недели”

