



Instagram og Facebook Visit Telemark

17. desember 2020

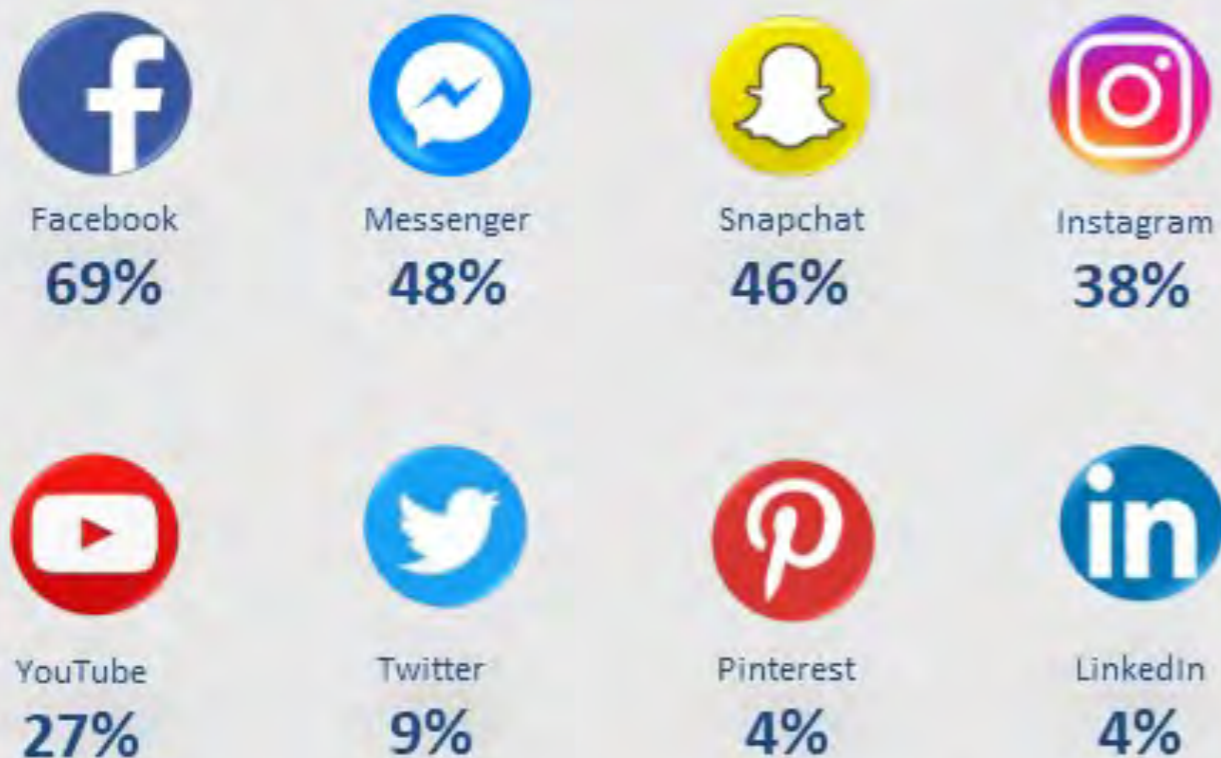
AGENDA

1. Hvordan fungerer algoritmene?
2. Hvordan lage innhold som blir sett?
3. Instagram
 - Instagram Story
 - IGTV
 - Instagram Reels
 - Instagram Guides
4. Annonsering - Facebook / Instagram
5. Business Manager & Creator Studio



Sosiale medier i Norge Q3 2020

Andel i befolkningen som bruker daglig*



*Andel i befolkningen 18 år+, uavhengig om man har profil

Andel i befolkningen som bruker daglig*

NOEN AV DE ANDRE VI FØLGER MED PÅ



*Andel i befolkningen 18 år+, uavhengig om man har profil

#1

ALGORITHMENE

HVORDAN FUNGERER ALGORITMENE?



Huseierne
@huseierne

- Startside
- Om
- Bilder
- Arrangementer
- Videoer
- Anmeldelser
- Innlegg
- Samfunn
- [Opprett en side](#)



Huseierne

Følg Del Lagre

[Registrer deg](#) [Send melding](#)

Bilde/video Tagg venner Sjekk inn

3,3 **3,3 av 5** · Basert på 99 personers meninger

Samfunn [Se alle](#)

- Inviter vennene dine** til å like denne siden
- 24 336 personer liker dette
- 24 476 personer følger dette






NBBL
@NBBLno

- Startside
- Arrangementer
- Anmeldelser
- Om
- Videoer
- Bilder
- Innlegg
- Samfunn
- Opprett en side**

Likt Følger Del ... Finn ut mer Send melding

Opprett innlegg

 Skriv et innlegg ...

Bilde/video Tagg venner Sjekk inn ...

Ingen vurdering ennå

Samfunn [Se alle](#)

-  **Inviter vennene dine** til å like denne siden
-  879 personer liker dette
-  924 personer følger dette
-  **Tonje Rock Løwer og 8 andre venner** liker dette eller har sjekket inn
- 
-  26 innsjekkinger

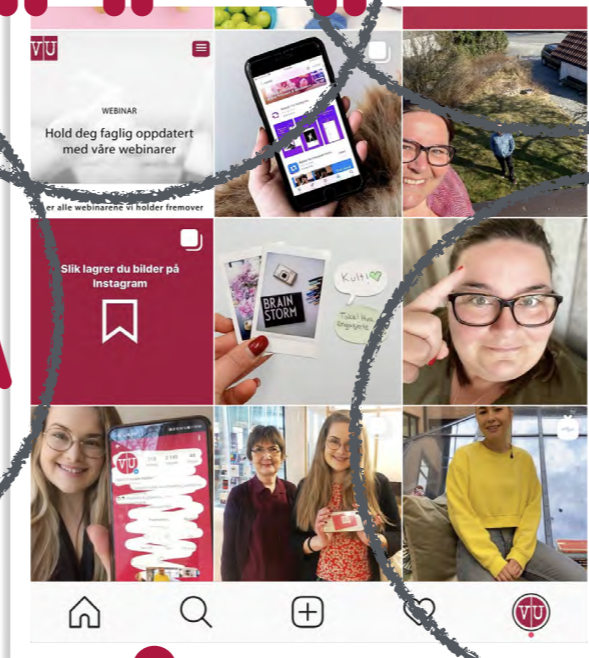
Kommende arrangementer

Mari O. Mamre + NBBL



Algoritmer

Ca. 1.000 følgere



Uante muligheter
for rekkevidde!



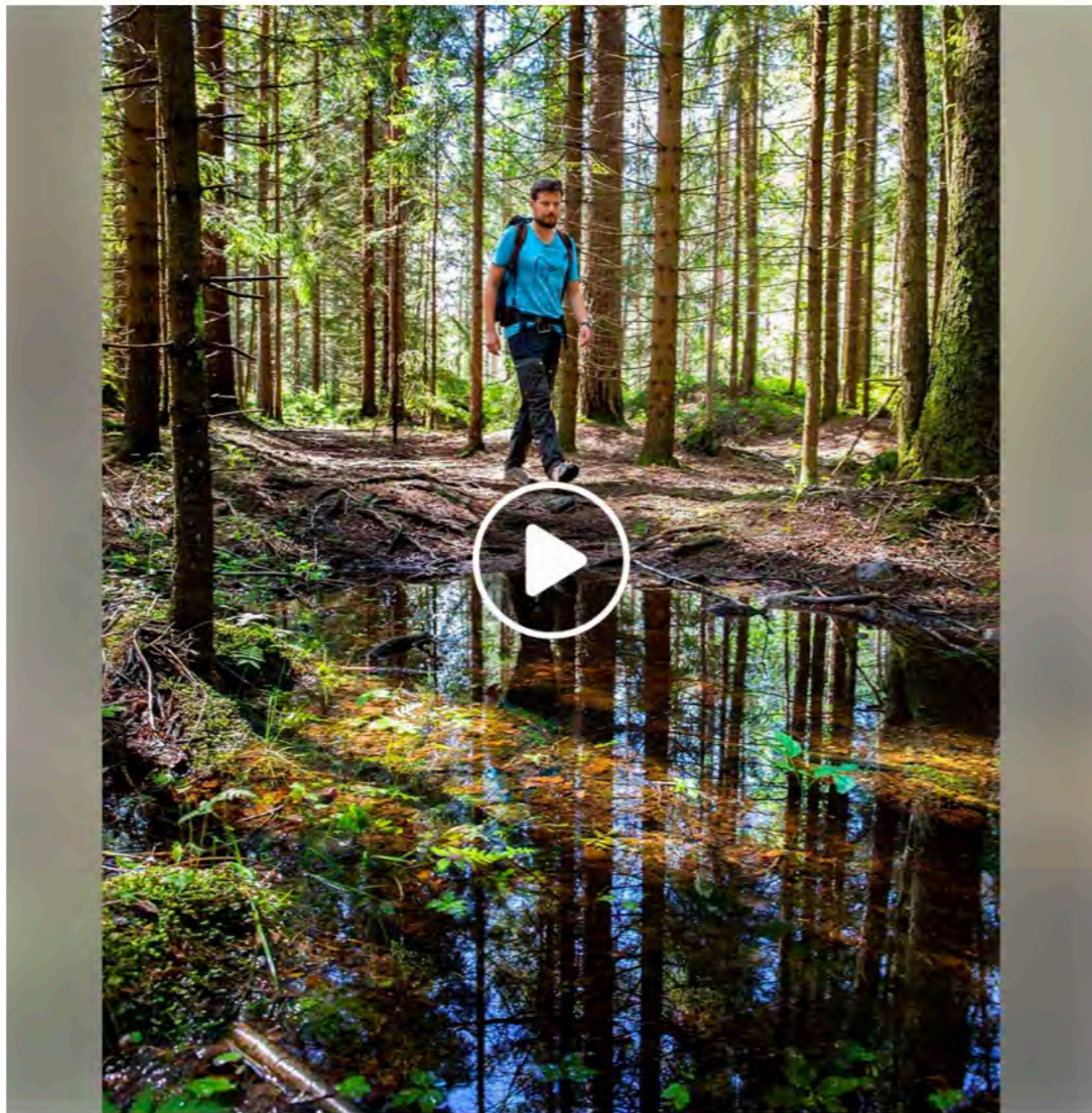
Bymiljøetaten i Oslo kommune

Publisert av Astrid Valen-Utvik [?] · 2. august · 🌐

🌿 Kortreist villmarksopplevelse 🐾

Opplev eventyrskog, spennende historier fra gamle dager og et nydelig utsiktspunkt som for MANGE år siden var i fjærsteinene – snurr film!

Ta med deg barna og gode venner, og fortell dette videre når dere er i Østmarka. Vi lover deg at det blir både en fin og eventyrlig turopplevelse. Avslutt gjerne turen med deilig hjemmelaget kanelbolle og kaffelatte på Skullerudstua ☕ ... [Se mer](#)



Se sammen med venner eller med en gruppe

Start videotreff

249 831

Antall personer nådd

12 717

Engasjement

Frem innlegg

👍❤️😮 2 k

129 kommentarer 225 delinger



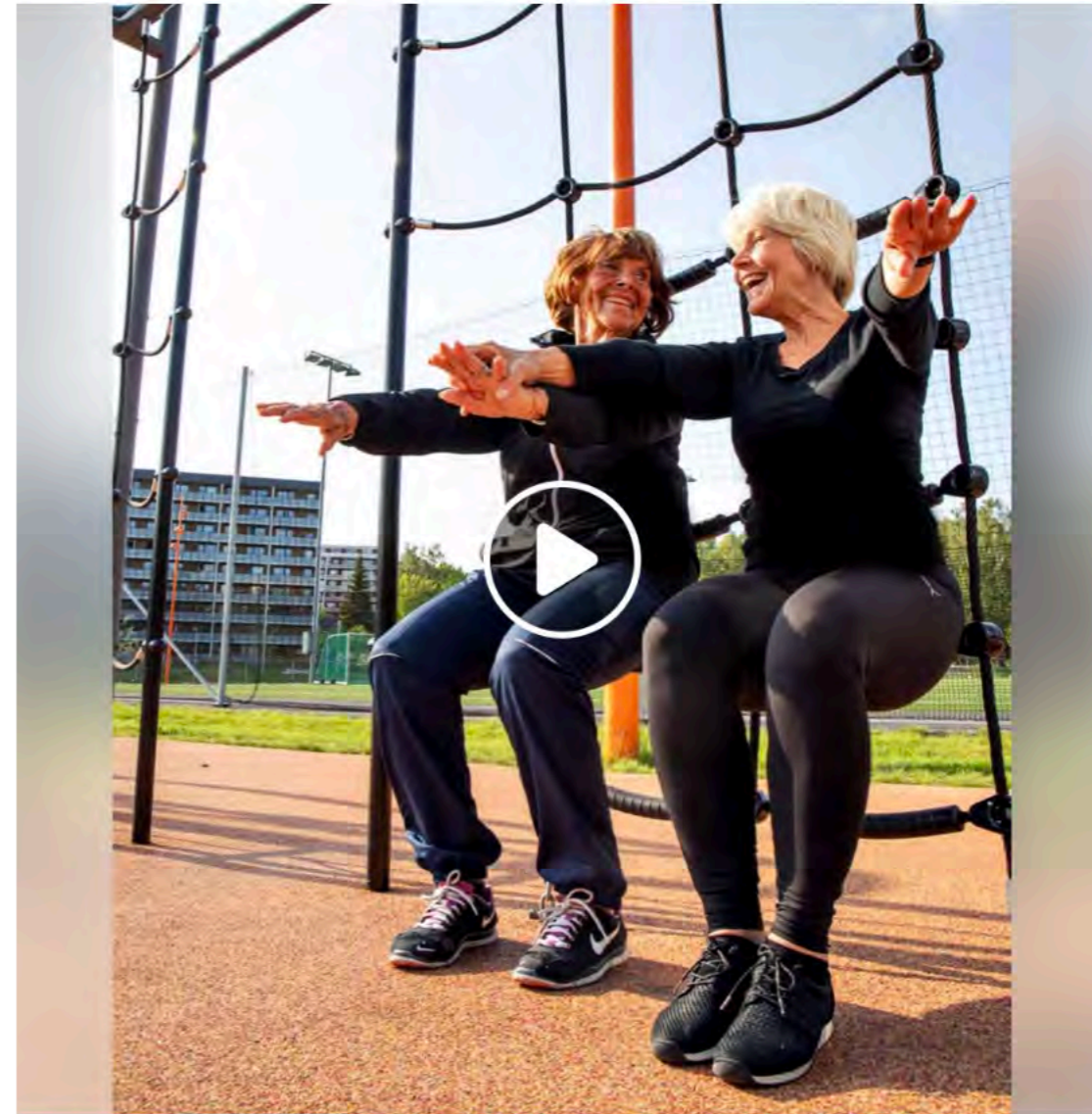
Bymiljøetaten i Oslo kommune

Publisert av Mia Kolbeinsen [?] · 30. juli · 🌐

Titteliten, 93, den ultimate inspiratoren ❤️🦋♂️

Fantastiske Titteliten er 93 år og beviser for oss alle at aktivitet er viktig, moro, sosialt – og ikke minst; at det aldri er for sent å komme i gang!

La deg inspirere av disse vidunderlige damene - Titteliten og jentene hennes, fra 60-76 år, hvor noen av dem har trent med Titteliten siden de var 8-9 år!... [Se mer](#)



Se sammen med venner eller med en gruppe

Start videotreff

614 116

Antall personer nådd

66 670

Engasjement

Frem innlegg

👍❤️😮 8,1 k

952 kommentarer 1,4 k delinger



Tyrili Klatring

8. desember 2017 · 🌐

Lik side



LIK DEL og Vinn



👍 58

8 kommentarer 65 delinger

Liker

Kommenter

Del



Eiendomsmegler Lars Frøyland

9. januar kl. 14:35 · 🌐

Lik side



Lik, del, vinn (?), LES (selv om det er masse tekst) og følg oppfordringene mine 👍

Jeg har mange på liste som vil ha bolig i Tysvær og i Haugesund. I desember rundet jeg av året med salg i blant annet Førre, Frakkagjerd og Akسدal 😊 På den lille strekningen som er på en del av bilde, Asparsletta ved Akسدalsvatnet, har jeg solgt 7 boliger, og selvsagt eeenda flere rundt om i Tysvær 😊 Snart kommer det for salg enda en bolig her nede, med alle tiders beliggenhet i fremste rekke 🏠🏠 Se mer

Lik oss!

Elsk oss!

Vi er best!

Hvem vil du ha med deg om du vinner?

✗ tagg?

Lik <komma>
DEL gjerne

Inviter alle
vennene
dine til å
like oss!





garyvee • Following

garyvee .

Doing something huge 🌟🐳🔥.

-

I'm going to give away 10 signed copies of my new book 📖 "Crushing It" and do a 10min FaceTime one on one with one lucky winner of the #60secClub tonight.

-

EVERYONE - set your notifications right now by hitting the 3 ●● and "turn on post notifications" Notifications give you the best chance to get the post right away.

-

The way you play the #60secClub is you have to leave a comment within 1 minute of me posting and use the hashtag #60SecClub.

-

Who's in? Who's gonna win?

[Load more comments](#)




31,081 likes

1 DAY AGO

[Add a comment...](#)

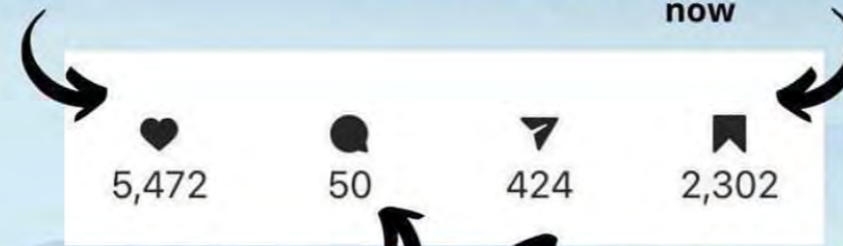


Jeg anbefaler som vanlig å skru på varsler for både innlegg og stories (trykk "følger" og "varsler") dersom du vil få med deg det som postes her. 

How to beat the algorithm

spread the love ♡
(now least important)

the more saves a post has the more instagram will show that photo on people's feeds - **it is the most important way to spread a post now**



2ND most important - **comment 4 words** or more for it to count

spread our accounts

SAVE EVERY POST YOU SEE - IT'S LIKE A SUPER LIKE FOR US!

@livs_earrings_



50 558 likerklikk

livs_earrings_ Hey:) thought I would do a lil poster just about how you can help out all small business accounts now that the new Instagram algorithm has changed it... mer

Vis alle 1 136 kommentarene

sneh9625 ♡



shivamly__ ♡



23. september · **Se oversettelse**



STOP BEGGING

POST BETTER CONTENT

GIVE YOUR AUDIENCE WHAT
THEY DESERVE.

End the Turn On Notification insanity!!!




393 likerklikk

mydarndest I'm Sorry, Folks. STOP ALREADY.

If you are worried no one is going to see your posts and YOU deserve to be a "NOTIFICATION" in my account. YOU ARE DREAMING. You are cool. I think highly of you and your business. You are not so important that you deserve to notify me when you post on Instagram.

IF YOU NEED HELP POSTING BETTER CONTENT, contact me, I'll be your fearless advisor to help you through this transition in the landscape of social media change. (Yes, had to take this opportunity to promote myself. It's good business)

HVORDAN JOBBE MED ALGORITMENE?

- 
- A notebook with a white pen and a red overlay containing a list of 10 tips for creating valuable content. The notebook pages feature illustrations of people in various outfits. The red overlay is a semi-transparent rectangle with white text.
1. Lag best mulig innhold som gir verdi!
 2. Lag innhold folk vil snakke om!
 3. Post rett innhold til rett tid, og vær relevant!
 4. Ikke post kun for å poste - kun det du tror på!
 5. Post innhold av høy kvalitet, gjerne video!
 6. Post ofte nok og med jevnt trykk!
 7. Bruk alle formater og flater - varier!
 8. Spons de beste postene dine!
 9. Ikke lokk frem engasjement, skap det!
 10. Engasjer ansatte - og delta i dialogen selv!

#2

INNHOOLD - SOM NÅR UT!

Oppmerksomhet



Tid

Oppmerksomhet



Tid

VI MÅ FORTELLE HISTORIER!

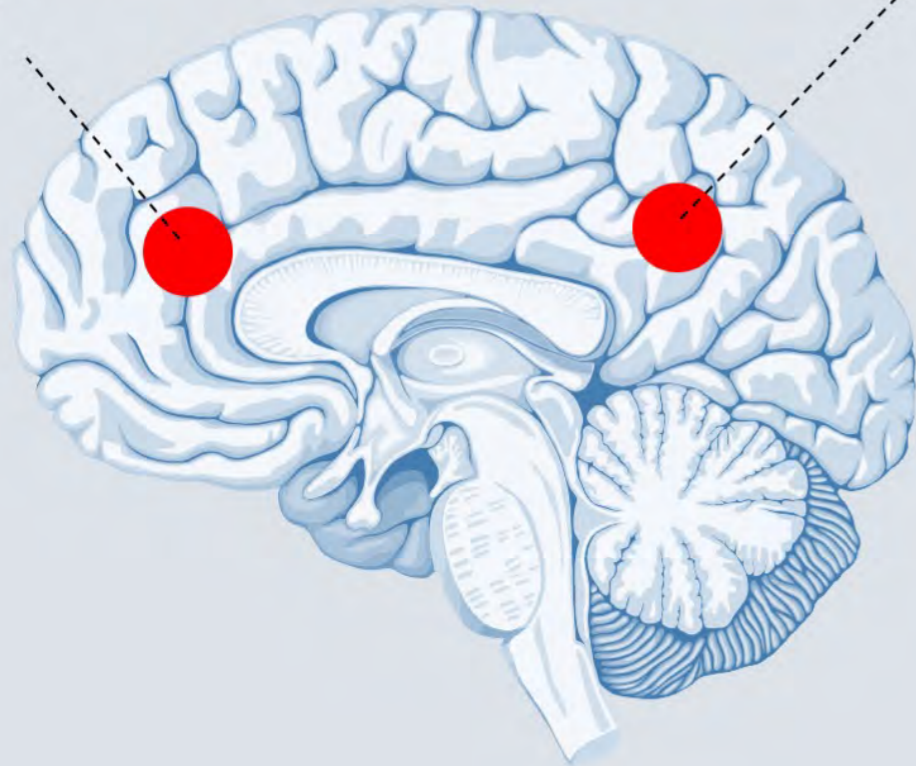
Fakta

Brocas område

Språklig formulerings evne

Wernickes senter

Sensorisk talesenter



Historie

Motorisk senter

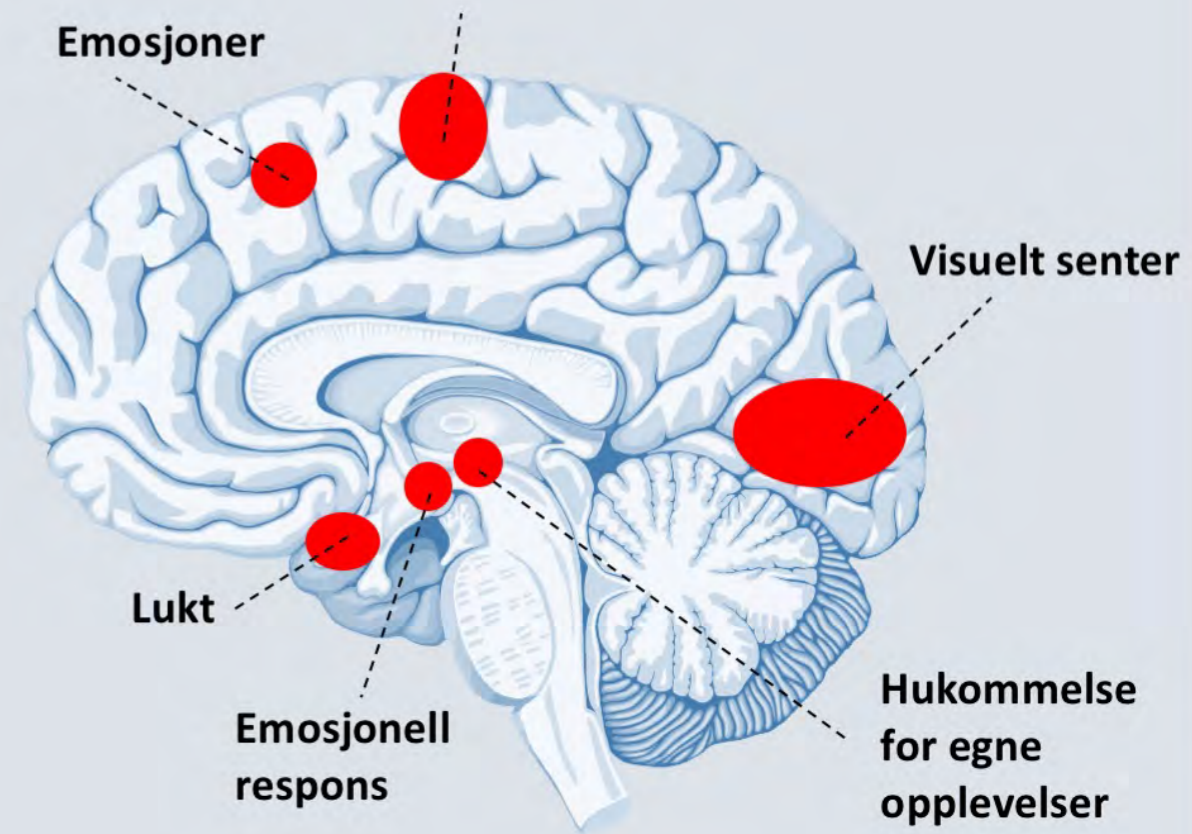
Emosjoner

Visuelt senter

Lukt

Emosjonell respons

Hukommelse for egne opplevelser



HVA ER GODT INNHOLD?



1. Fortell historier som **berører**
2. Vis frem **menneskene**
3. Oppfordre til **dialog** - og **lytt & lær!**
4. Vær **ekte** og del 'fra virkeligheten'
5. **Overrask!**
6. Vær bevisst det **visuelle** - stopp!
7. Vær så **levende** du kan
8. Tenk gjerne nytt og **utradisjonelt**
9. Våg å være litt **annerledes**
10. Husk at **variasjon** er viktig



humansofny



Grønn AS

19. august · 🌐

Kjersti er en av de aller aller første kundene på Grønn for snart 18 år siden 🦋 Superskjønn, superlojal og et fint medmenneske ❤️
Apropos lojal, så er vi helt over oss av lykke hvor lojale dere er 🙏❤️ Støtter oss i tykt og tynt og sol og regn 🤩🙏 T a k k 🙏



#1 Berører



Likt av frankstationery og 205 21

humansofny "My father is schizophrenic with him every other week. During those weeks he is my second mother. I did everything for his decisions—even the difficult ones. He would bring up fights he had during his childhood. He was paranoid. Mostly he was paranoid about me. He'd call me his 'soul mate.' His 'sunshine.' It was so confusing. I was only ten years old. That was seeing him destroy himself. He was always on a job, especially when he took his medication. He was always drunk. He had a lot of homeless people in his house. The house was



Ina-janine Johnsen, Ingvill Bryn Rambøl og 177 andre

4 kommentarer 2 delinger



#2 Mennesker



MENY
MAT-SKATTER
FRA NORGE

"TRIPA HAR VI LURT MANGE MED, INKLUDERT MANGE BARSJEFER I BOLA, SOM TROR DEN ER ALKOHOL, DEN SMAKER SITT OG BLETT LITT LØS EK"

#KJØPLOKALMAT
Den siste uka har vi gått å være i sterk vekst



MENY
MAT-SKATTER
FRA NORGE

VI KUTTER PRISENE PÅ OVER 3000 LOKALE MATSKATTER



Instagram



#3 Dialog



Likt av powerladiespodcast og 68 andre

hannelenesvegetar HER ER DEN 🥰🥰🥰
#enskikkeligdiggkokebok 🥰 Sååå stolt! Er det noen... mer

Vis alle 17 kommentarene

heidisperre Så fiiiin! Nå har jeg bestilt og gleder meg enormt til å få den! 🥰👍✨

arkbokhandel @hannelenesvegetar det er lov når man har funnet frem til SÅ mange gode oppskrifter 🥰



heidisperre Så fiiiin! Nå har jeg bestilt og gleder meg enormt til å få den! 🥰👍✨

5t 1 likerklubb Svar



Svar til heidisperre...



hannelenesvegetar @heidisperre åh taaakk 🥰🥰🥰 veldig spent på hva du (og ikke minst mannen din) synes 🥰

5t Svar



arkbokhandel Flere som ble sulten nå? 🥰👋

5t 1 likerklubb Svar



Skjul svar



hannelenesvegetar @arkbokhandel får jeg lov å si at jeg blir sulten av min egen bok?

5t 2 likerklubb Svar



arkbokhandel @hannelenesvegetar det er lov når man har funnet frem til SÅ mange gode oppskrifter 🥰

4t 1 likerklubb Svar



ceciliestaude Den skal jeg kjøpe 🥰

4t 1 likerklubb Svar



hannelenesvegetar @ceciliestaude jippi! så spent på hva du synes:)

4t Svar





Altibox

29. september kl. 20:11 ·



Hei, verden.

Appen vår stinker for øyeblikket. Det er det samme om du ser via nettleser, mobil, nettbrett, Apple TV, kjøleskap eller robotstøvsuger. Litt som når jeg forsøkte å overbevise samboer om at vi trenger en tv på toalettet, det vil seg bare ikke.

For noen så fungerer det delvis ser det ut til, for andre er det like dødt som kredittscoren min. Uavhengig av hvordan du opplever vondskapen, finn trøst i at alt er vår feil.

Vi vet ikke helt sikkert enda, men mye kan tyde på at det drøyer til i morgen, 30.09, før det fungerer igjen.

Så fort vi vet noe mer så gir vi lyd!

P to the S: Dekoder skal fungere som normalt.

Dobbelsorry!

Update 21:05.

Feilen skal nå være løst og det er bare å slippe både app og julestemning løs. Beklager i øverste potens for all frustrasjon vi har forutsaket denne tirsdagskvelden.



Kristian Thomassen, Trine Larsen og 2,2 k andre

335 kommentarer 40 delinger



#4 Vær ekte

I vinter graver vi ikke ut hyttene våre

(det svir)

#4 Vær ekte

Da er det rart å spørre om
du vil bli medlem.

Men vi trenger deg nå, slik at vi kan åpne
den dagen det ikke er rart å spørre lenger.

Bli medlem på dnt.no



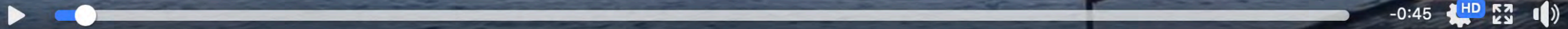
DET LIGGER I VÅR NATUR

Foto: Per Roger Lauritzen

OSLO



Europe's clitoris



Oslo - Europe's Clitoris



Hjerte Kommenter Del

815 79 kommentarer 233 delinger



#5 Overraske



bymiljoetaten



909 visninger · Likt av cecilieblanca

bymiljoetaten Nybakte mødre på matjakt 🐌 🐛 🐾 🐛 🐌

På våren er grevlingen både utsultet og trenger mat til ungene sine. Grevlingen fikk nemlig unger i månedsskiftet februar/mars og nå er de ut på tur for å finne mat til seg og ungene.

Har du hatt besøk i hagen?

Grevlingen er mest aktiv om natten, så det er vanskelig å se den om dagen. Hvis du ser den, men kanskje du har sett noen hull i plenen? Grevlingens favorittmat er snegler.



#5 Overraske



#OpplevOslo



#6 Visuelt





Chul Christian Aamodt sendte direkte.
22. april · 🌐 · 🌐

enerWE holder motivasjonsforedrag for student...

👍 28 12 kommentarer 348 visninger

👍 Liker 💬 Kommenter ➦ Del

Kommentarer Skjul

Mest relevante

Oyvind Solstad · 15:37
Både bilde og lyd
Liker · Svar · 23 u 📌 1
↳ Vis 3 svar til

Oyvind Solstad · 0:58
Ah tviler ikke. Vi har Orbi, og de har til og med en egen modul beregnet for å være ute. LOL. #måha Neida, sååå ofte streamer jeg ikke fra hagen.
Liker · Svar · 23 u 😂 1
↳ Vis 1 svar til

Oyvind Solstad · 15:34
Du er live her altså
Liker · Svar · 23 u 📌 1

Vis 3 kommentarer til

#7 Levende





malenefjaertoft · Følger
Bergen, Hordaland



79 likerklipp

malenefjaertoft Hva gjør du når salget sier stopp? 🙌 Det er mye spennende å gjøre når man er stuck hjemme, så nå tenkte jeg å dele en sykt spennende ting du kan gjøre for salget ditt.

Sykt... ...spennende!

Spørs hvem som ser på det, men jeg synes det er spennende 😂🙌 Gå gjennom tallene dine. Fra a til å.

Her er noen eksempler på trakt-problemer: 🚫 Folk faller av allerede på sosiale medier/klikker seg ikke inn:
🙌 Potensiell grunn: det fanger ikke nok oppmerksomhet og skaper ingen/lite engasjement. 📌 Tiltak: if it doesn't work, change it. Bytt innholdet ditt. Funker ikke bilder, bruk video. Funker ikke typen innhold, endre typen innhold. Fra OOTD til humor feks.

Folk som faller av på nettsiden:

🙌 Potensiell grunn: de har for mange valg eller vet ikke hvor de skal.
📌 Tiltak: gjør det klart og tydelig. Bruk farger, knapper, fjern alle andre knapper om mulig.

Folk faller av på bestilling/etter handlekurven:

🙌 Potensiell grunn: de føler seg ikke trygg, de får en overraskelse (dyr frakt!) eller ser «rabattkode:.....» = folk leter gjerne/venter på kode.
📌 Tiltak: bruk kjente betalingsalternativer, vær rett frem med ekstra kostnader og fjern feltet «rabattkode» om du ikke har rabattkode.

Du finner dette feks i Google Analytics eller Facebook Analytics! 📈 Tagger noen ressursdamer i kommentarfeltet 📌

Vis alle 42 kommentarene

barnligfryd Åii, her var det mye gull å hente!! Skal

#7 Levende



79 likerklipp

malenefjaertoft Hva gjør du når salget sier stopp? 🙌 Det er mye spennende å gjøre når man er stuck hjemme, så nå tenkte jeg å dele en sykt spennende ting du kan gjøre for salget ditt.





Visit Bodø

Sponset •



Her skulle det stått en engasjerende og catchy tekst som fikk deg til å søke på jobben. Akkurat her er vi ikke så gode, og vi trenger hjelp. Derfor søker vi innholdsprodusent og medlemsansvarlig.

#8 Tenke nytt



VISITBODO.COM

LEDIG STILLING

FINN UT MER

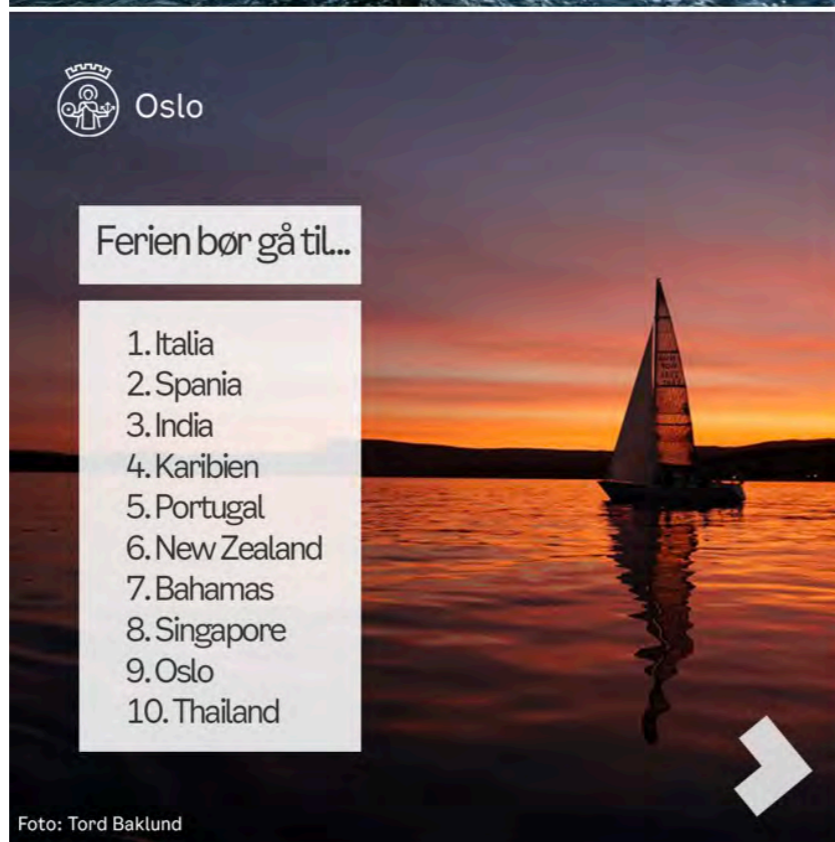


Oslo kommune

25. april



Ferieplanleggeren sommeren 2020 for Oslo-folk er klar! Klikk deg gjennom bildene en etter en og følg oppskriften!



Du, Halvor Pritzlaff Njerne, Erlend Schei og 605 andre

#8 Tenke nytt



263
innlegg

10,2 k
følgere

852
følger

Melding



Andreas Stokkeland

Trener

Kreatinkongen

B.Sc Ernæring

IOC DISN

Triatlon

Eier av maksprestasjon

Maksprestasjon@gmail.com



263
Innlegg

27,5 k
Følgere

757
Følger

Maks prestasjon

Trener

5 års utdanning innen ernæring

Tilbyr nettbasert oppfølging

Maksprestasjon@gmail.com

linktr.ee/maksprestasjon

Lensmannsliå 4, Asker, Norway

Følges av noahvuu, nastaranmarie og 10 andre

Se oversettelse

Følger ▾

Melding

Kontakt



Game Chan...



Vekt nedgang



Forskning



Kosttilskudd



Kondisjon

#9 Annerledes



Forskning



Kosttilskudd



Kondisjon



Vekt nedgang



Styrketrening

Ring

E-post

Veibeskrivelse



STRESS OG TILPASNING AV TRENING



SPIS FULLKORN, HVER DAG!

GRATULERER MED DAGEN TIL ALLE KVINNER



SPIS FISKEN DIN!

UTHOLDENHET OG KARBONHYDRATER

Lav intensitet med kort varighet eller teknisk arbeid
 3-5 g/kg/dag
 Moderat intensitet tilsvarende ca 1 time arbeid
 5-7 g/kg/dag
 Moderat til høy intensitet tilsvarende 1-3 timer arbeid
 8-10 g/kg/dag
 Moderat til høy intensitet > 4-5 timer
 10-12 g/kg/dag



VALG AV MAT ETTER TRENING

FAKTORER SOM PÅVIRKER UTHOLDENHET



MINE FAVORITTINTERVALLER



Intervaller av typen 4x4, 5x6, 5x5 osv, P:1-3

5,5,4,4,3,3,2,2,1,1 min, P:1-3

4-8 x 1000 meter, P:1-3

2-4 x (10 x 45/15), P:1-3

10000 TIMER, BEST I VERDEN?



ESSENSIELT KROPPSFETT

♂ 3% ♀ 12%



HVOR OFTE BØR DU SPISE?



STYRKETRENING FOR LØPERE





Elite Foto

Publisert av Agorapulse [?] · 1 t · 🌐

Rundt fotointerjør er en av våre nyheter som vi er veldig stolte av!

Vi tok kontakt med... muligheten til å... resultatet av bi... @current_crust... utrolig stilig!

I hvilket rom ku



NorgesTaxi

Publisert av Valen-Utvik As [?] · 4. november kl. 11:47 · 🌐

Har du en blåmandag? ❤️

Da håper vi du treffer vår eminente sjåfør, Harjit Singh, i dag! Han vil garantert få deg til å smile 😊



Jeg vet at mandag er en kjip dag, men jeg må bare si en ting ..



Ski Storsenter

Publisert av Christine Krieg [?] · 10. november kl. 20:43 · 🌐

Når Geir er på gjennomreise i Ski synes han det er fint med en rask og effektiv klipp – på den måten får han nemlig mest mulig tid med barnebarnet sitt. 🧑‍🦱

Da er det jammen meg godt vi har Cutters på senteret. ✂️ Digg når det både er kjapt og effektivt!



#10 Variasjon

#3

FACEBOOK & INSTAGRAM

Side vs Gruppe vs Event vs Story

Vi hjelper deg med kommunikasjon i sosiale medier



VU Valen-Utvik

@ValenUtvik · Konsulentfirma

Send melding

Startside

Arrangementer

Grupper

Anmeldelser

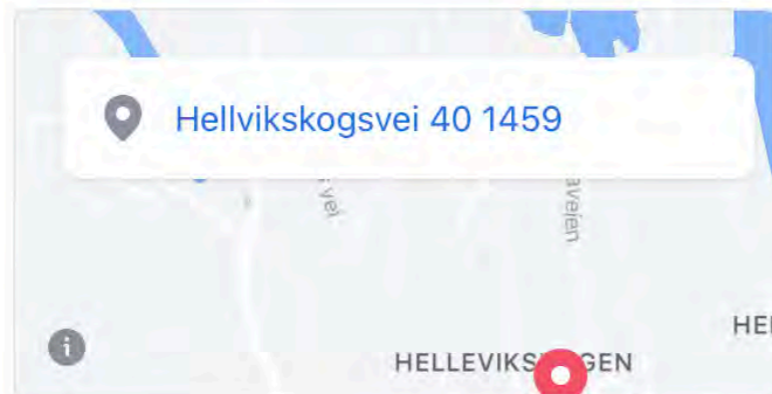
Flere ▾

Liker



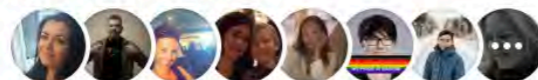
Om

Se alle



Vi skaper hverdagskommunikasjon av gode historier, forankret i dine verdier, med vår strategiske og målbevisste innholdsproduksjon i sosiale medier.

4 252 personer liker dette, deriblant 1 062 av vennene dine



4 443 følgere

209 personer har sjekket inn her

<http://www.valen-utvik.no/>

941 69 904

Svarer vanligvis i løpet av en dag



Opprett innlegg

Bilde/video

Sjekk inn

Tagg venner



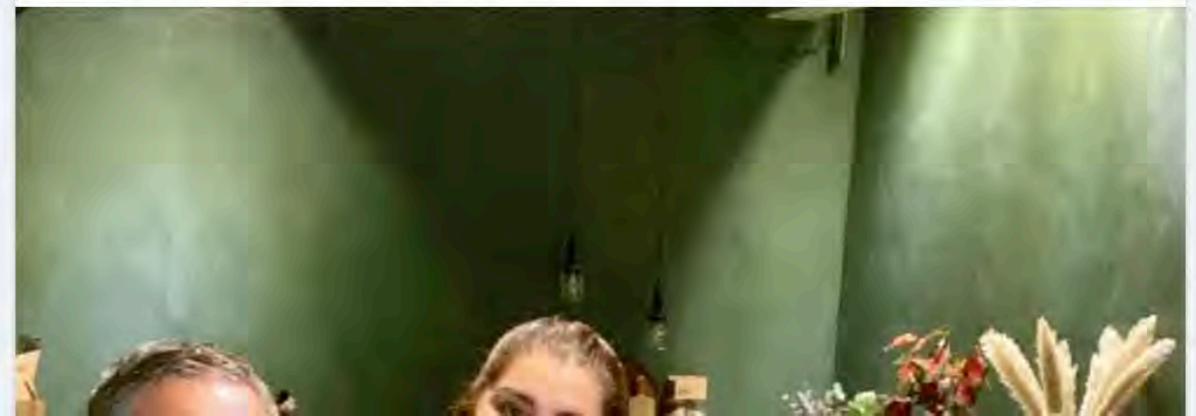
VU Valen-Utvik

1 d · 🌐

I dag er det verdensdagen for psykisk helse 🧡 Tema for 2020 er "Spør mer".

De 7 siste månedene har vært tunge for de fleste 😞. Vi i Valen-Utvik gikk fra å sitte samlet på UMA Workspace i Oslo, til å jobbe hjemmefra 🏠. Noen av oss har mange års erfaring med å jobbe og drive firmaet hjemmefra, men flere av oss satt helt alene. Og - det vet vi at naturligvis gjelder mange, mange flere i den pandemisituasjonen vi nå er i.

For å kunne ivareta litt av det sosiale samholdet, gik... [Se mer](#)



Vi hjelper deg med kommunikasjon i sosiale medier



VU Valen-Utvik

@ValenUtvik · Konsulentfirma

Send melding

Startside

Arrangementer

Grupper

Anmeldelser

Flere ▾

Liker



Tilknyttede grupper



VU Kompetanse

198 medlemmer • 7 innlegg per dag



Glenn Valen-Utvik og 45 venner er medlemmer

Ble medlem



VU Kursdeltakere // Sosiale Medier

85 medlemmer • 2 innlegg per måned



Marianne Valen og 30 venner er medlemmer

Ble medlem



sosialenettkurs

45 medlemmer • 2 innlegg per år



Glenn Valen-Utvik og 17 venner er medlemmer

Ble medlem



Sosiale medier for bedrifter

549 medlemmer • 2 innlegg per måned



Glenn Valen-Utvik og 185 venner er medlemmer

Ble medlem




Vi hjelper deg med kommunikasjon i sosiale medier



VU Valen-Utvik

@ValenUtvik · Konsulentfirma

 Send melding

Startside

Arrangementer

Grupper


Anmeldelser

Flere ▼

 Liker



Kommende arrangementer

 Del arrangementer

NOV.
6

Webinar // Slik arrangerer du konkurranser i ...

Fr. 10:00 · 3 venner skal dit

Frem arrangement

Mer ▼

Tidligere arrangementer

SEP.
9

Webinar // Hvilke muligheter finnes på Linke...

On. 10:00 · 6 venner var der

SEP.
7

Webinar // Gjør DU disse feilene i sosiale me...

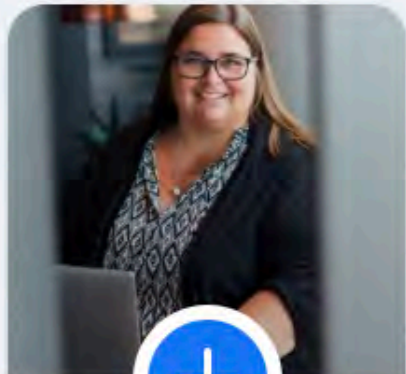
Ma. 11:00 · 7 venner var der

SEP.
3

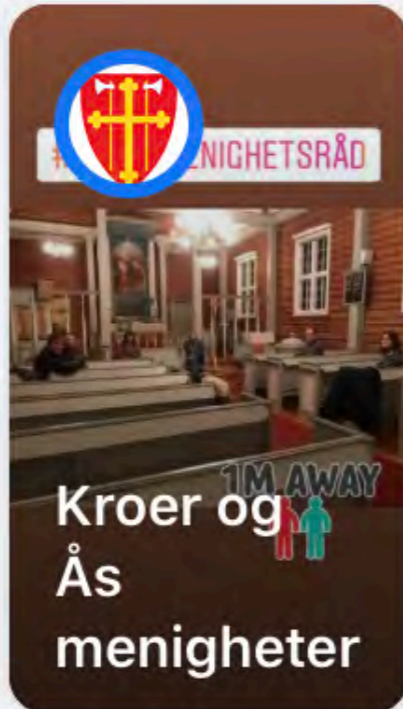
Webinar // Hvordan skrive for sosiale medier

To. 10:00 · 13 venner var der





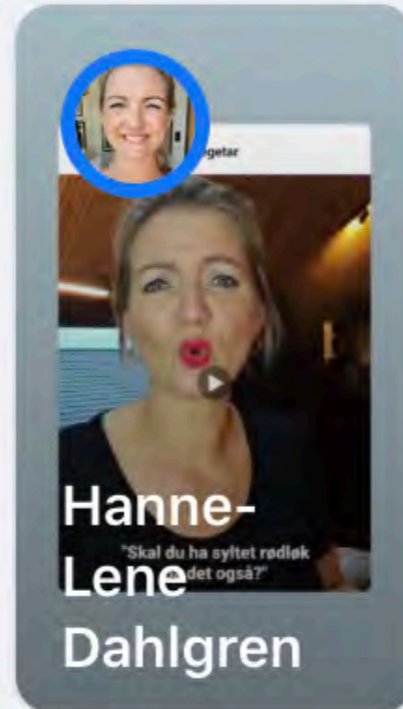
Opprett
en
historie



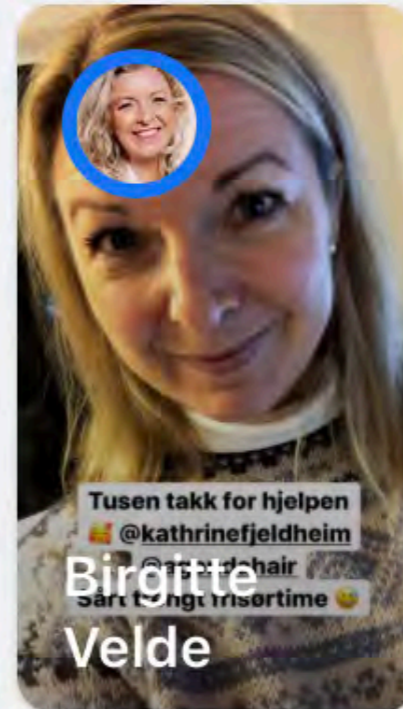
Kroer og
Ås
menigheter



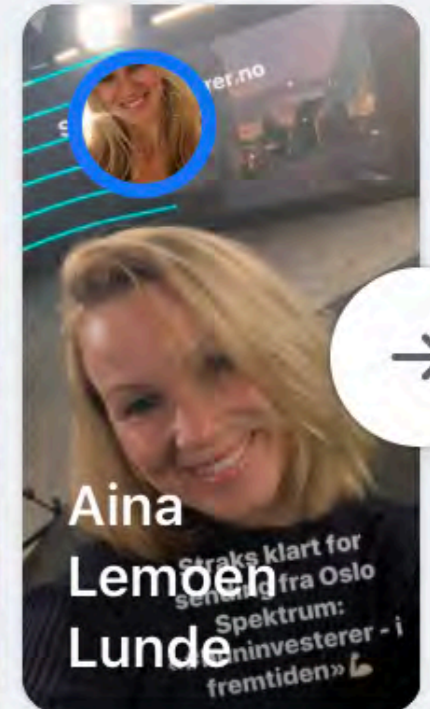
Kalender med dine bilder
Elite Foto
Arendal



Hanne-
Lene
Dahlgren



Tusen takk for hjelpen
@kathrinefeldheim
Birgitte
Velde



Aina
Lemoen
Lunde
Straks klart for
senning fra Oslo
Spektrum:
«Investerer - i
fremtiden»

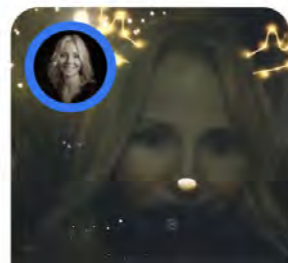
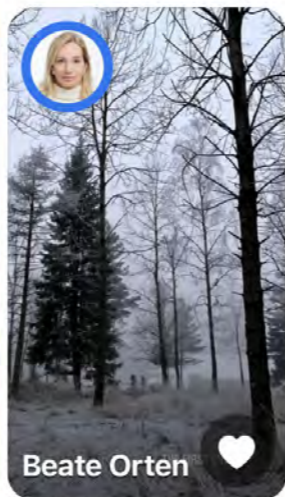
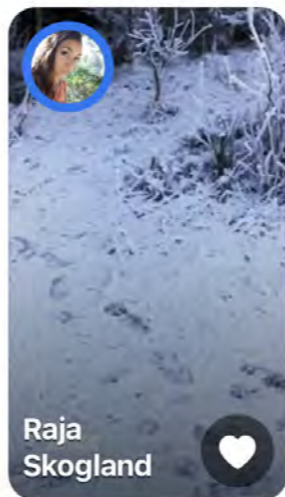
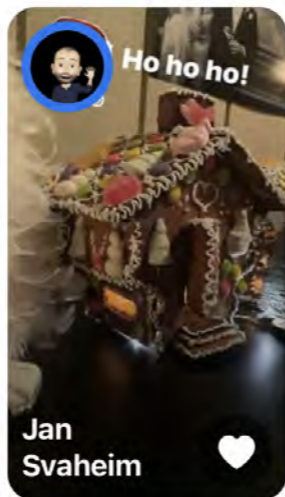


FACEBOOK

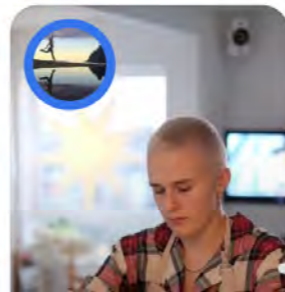
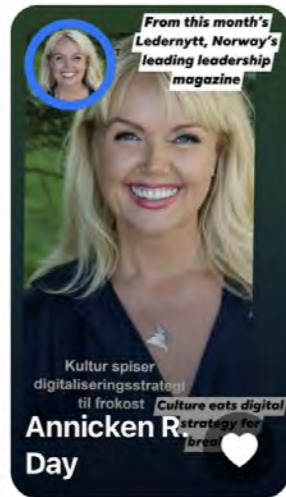
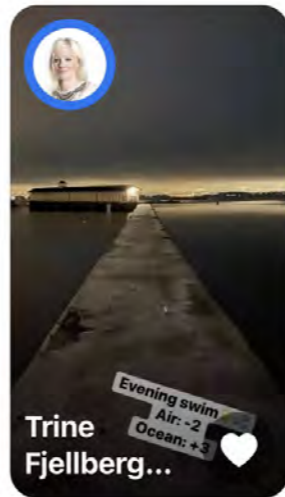
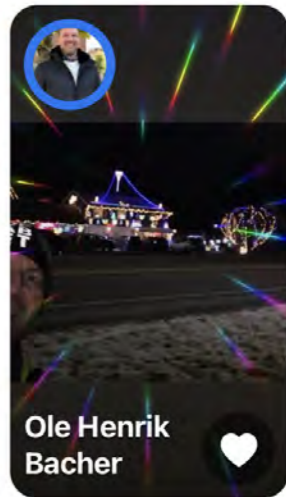
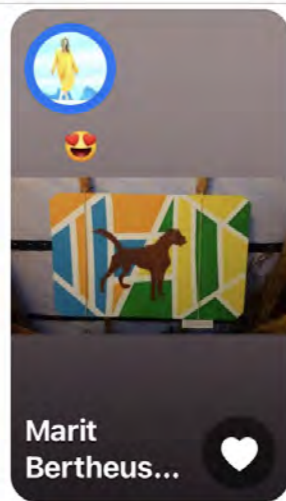
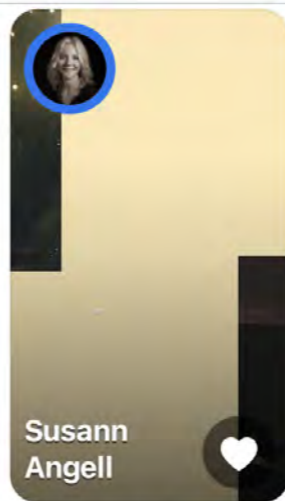
HVA ER NYTT - OG VIKTIGST?



Historier



Historier



[Opprett innlegg](#)

VU Valen-Utvik

Innholdsbibliotek > Historier

[+ Legg til historie](#)

- Startside
- Innholdsbibliotek**
- Innlegg
- Historier**
- Videor du kan krysspublisere
- Spillelister
- Serie
- Klipp
- Tidslinje for innlegg
- Innsikt
- Innboks+
- Inntekstgenerering
- Kreative verktøy
- Innstillinger

Historie	Side og tilskrivelse	Status	Dato lagt til	Engasjement	Unike åpninger
<input type="checkbox"/>	Lagt til av IG // Astrid & Glenn VU Valen-Utvik	Aktiv	I dag 23:15	0	2
<input type="checkbox"/>	Lagt til av IG // Astrid & Glenn VU Valen-Utvik	Aktiv	I dag 23:15	0	3
<input type="checkbox"/>	Lagt til av IG // Astrid & Glenn VU Valen-Utvik	Avsluttet	10.09.2020 23:57	0	43
<input type="checkbox"/>	Lagt til av IG // Astrid & Glenn VU Valen-Utvik	Avsluttet	10.09.2020 23:57	1	45
<input type="checkbox"/>	Lagt til av IG // Astrid & Glenn VU Valen-Utvik	Avsluttet	10.09.2020 23:57	0	48
<input type="checkbox"/>	Lagt til av IG // Astrid & Glenn VU Valen-Utvik	Avsluttet	10.09.2020 23:57	0	53
<input type="checkbox"/>	Lagt til av IG // Astrid & Glenn VU Valen-Utvik	Avsluttet	10.09.2020 22:54	0	54



Vi hjelper deg med kommunikasjon i sosiale medier



VU Valen-Utvik

@ValenUtvik · Konsulentfirma

Send melding

Startside

Arrangementer

Grupper

Anmeldelser

Flere ▾

Liker



Tilknyttede grupper



VU Kompetanse

198 medlemmer • 7 innlegg per dag



Glenn Valen-Utvik og 45 venner er medlemmer

Ble medlem



VU Kursdeltakere // Sosiale Medier

85 medlemmer • 2 innlegg per måned



Marianne Valen og 30 venner er medlemmer

Ble medlem



sosialenettkurs

45 medlemmer • 2 innlegg per år



Glenn Valen-Utvik og 17 venner er medlemmer

Ble medlem



Sosiale medier for bedrifter

549 medlemmer • 2 innlegg per måned



Glenn Valen-Utvik og 185 venner er medlemmer

Ble medlem



< Søk



Facebook
Facebook, Inc.

ÅPNE



4,4K VURDERINGER

ALDERSGRENSE

LISTE

UTVIK

2,6



12+

år

Nr. 3

Sosiale nettverk



Faceboc

Nytt

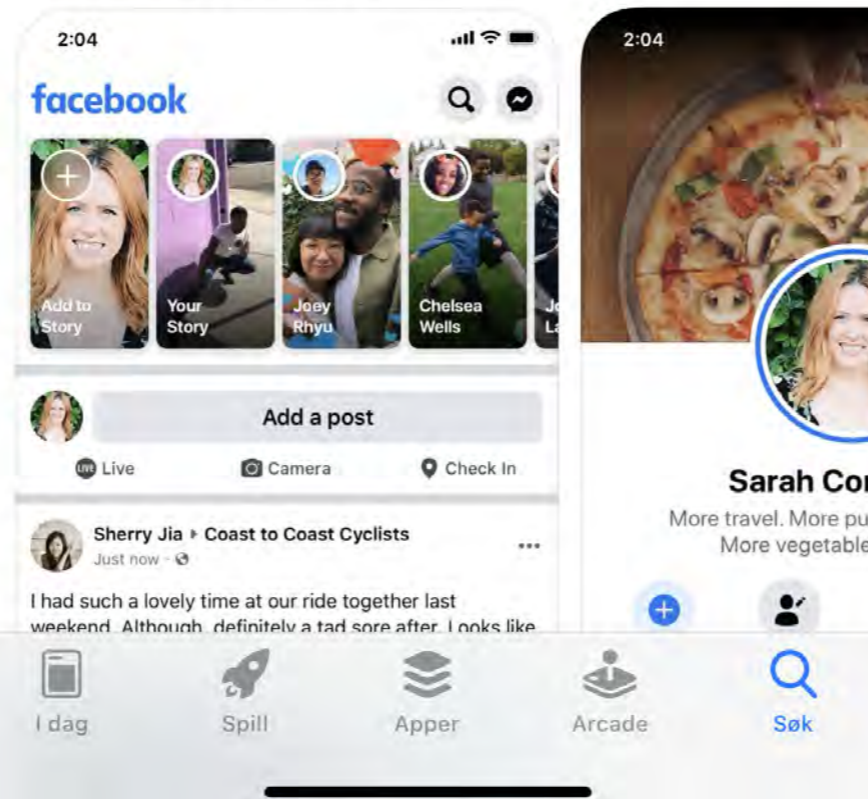
[Versjonslogg](#)

Versjon 297.0

5 d siden

Vi oppdaterer appen regelmessig, slik at vi kan gjøre den bedre for deg. Last ned siste versjon for å få alle tilgjengelige Facebook-funksjoner feilrettinger og [mer](#)

Forhåndsvisning



[< Søk](#)

Facebook Business Suite

Facebook, Inc.

ÅPNE



37 VURDERINGER

ALDERSGRENSE

LISTE

UTVIKLER

1,3



4+

år

Nr. 42

Næringsliv



Facebook, I

Nytt

[Versjonslogg](#)

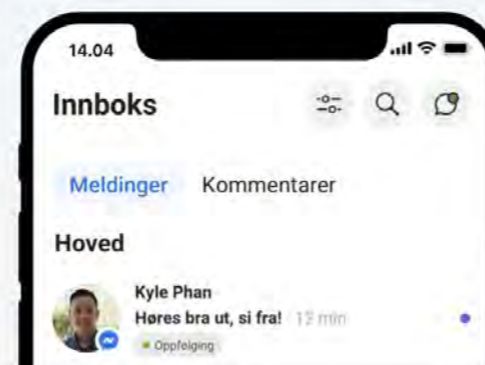
Versjon 224.2

2 d siden

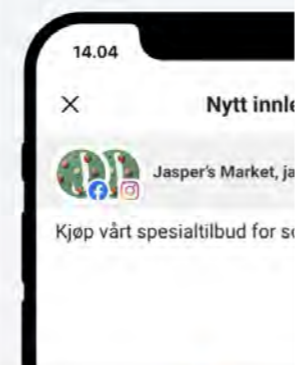
Vi er glade for å kunne introdusere Facebook Business Suite med denne nye oppdateringen, en enklere måte å administrere bedriften din på på tvers av Facebook [mer](#)

Forhåndsvisning

Administrer alle meldinger og kommentarer



Opprett, planlegg og publiser innlegg fra én



I dag



Spill



Apper



Arcade



Søk



Ski Storsenter

Facebook-side, Instagram-konto

Publiser

Promoter

Oppdateringer

Meldinger 5 ulest

Kommentarer 20+ ulest

[Se all aktivitet](#)

Nylige innlegg



Nye klær til (hjemme)kontoret? 📦

...

I går kl. 21:14

15

3 423 personer nådd

[Frem innlegg](#)

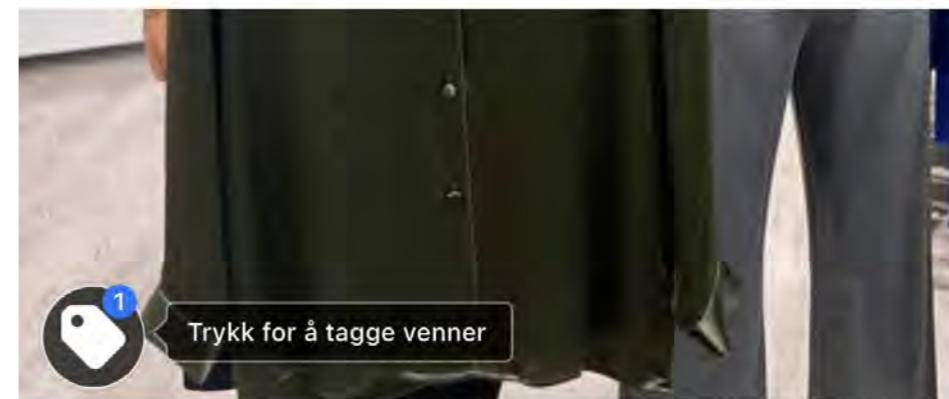

Black Week er i gang 🌟 I år har vi utvidet dagen til en hel uke, med smittevern i fo...

Innlegg

[Opprett](#)

Publisert ▾

Oppdatering



Trykk for å tagge venner

15

Liker

Kommenter

Del

Få flere likerklipp, kommentarer og delinger

Dette innlegget oppnår bedre resultater enn 65 % av de andre innleggene på siden din. Frem innlegget for å vise det til flere.

3 423 personer nådd >

[Frem innlegg](#)

Har du vært innom og sjekket ut pepperkakebyen vår? 🥰

Vi er såååå glade for alle de fantastiske bidragene vi har fått inn så langt – ser du noen byggverk du kjenner igjen?



< Søk



Creator Studio from Facebook

Facebook, Inc.

ÅPNE



30 VURDERINGER

4,7



ALDERSGRENSE

4+

år

UTVIKLER



Facebook, Inc.

SPRÅK

AR

+ 27 til

Nytt

[Versjonslogg](#)

Versjon 37.0

5 d siden

To make our app better for you, we bring updates to the App Store regularly.

This update: Minor improvements.

Forhåndsvisning

Access From Anywhere

Manage your Page's content from anywhere, anytime.

Manage Your Posts

View published and scheduled posts.



I dag



Spill



Apper



Arcade



Søk





Nå kan du publisere innlegg uansett hvor du er
Nå kan du publisere, planlegge og administrere innholdet ditt uten å forlate appen.

[Prøv det](#)

Sideresultater

De siste 7 dagene vs. de forrige 7 dagene

Antall minutter sett	2,1 k	+235.6%
1-minutts visninger	86	+145.7%
3-sekunders visninger	314	+64.4%
Engasjement	60	+1,100%
Nettofølgere	13	+160.0%


[Gå til Innsikt](#)

Nylige innlegg



Do Good Feel Good Summit! Vil du delta på GRATIS seminar (digi...

● Publisert 18. nov. 2020, 11:43 am



Send direkte uansett hvor du er
Nå kan du sende direkte sammen med publikummet ditt uten å forlate appen.

[Send direkte](#)

Sideresultater

De siste 7 dagene vs. de forrige 7 dagene

Antall minutter sett	2,1 k	+235.6%
1-minutts visninger	86	+145.7%
3-sekunders visninger	314	+64.4%
Engasjement	60	+1,100%
Nettofølgere	13	+160.0%

[Gå til Innsikt](#)

Nylige innlegg



Do Good Feel Good Summit! Vil du delta på GRATIS seminar (digi...

● Publisert 18. nov. 2020, 11:43 am

INSTAGRAM

HVA ER NYTT - OG VIKTIGST?

Feed vs Story vs IGTV vs Reels vs Guides



Instagram



Story



Din historie

martheeng...

nastaranma...

oidesignno

lunsjklubben

Feed



jasminestar



4 368 likerklikk

jasminestar Wanted one of those cool quarantine porch photos but we don't have a porch so our 5-foot... mer

Vis alle 492 kommentarene

sandys.girl_ym Yes - how hard could it be? And it'll grow back 🍊



jasminestar @sandys.girl_ym see exactly!



Legg til en kommentar ...



for 2 dager siden · Se oversettelse





326
Innlegg

2 286
Følgere

75
Følger

Hjelp til sosiale medier?

Konsulentfirma

VU kan: innhold i SoMe, kurs/foredrag, workshop, strategi, rådgivning.

@astridvu & @glennvu

valenutvik... mer

linktr.ee/valenutvik

Stenersgata 8, Oslo, Norway

Se oversettelse

Rediger

Promoteringer

Kontakt



Nytt



Tips



Team VU

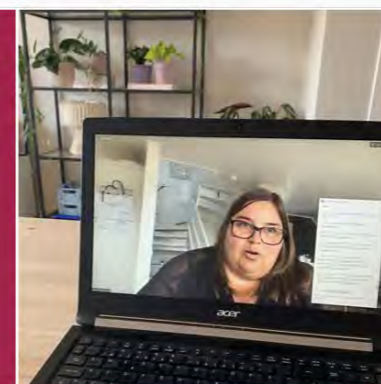
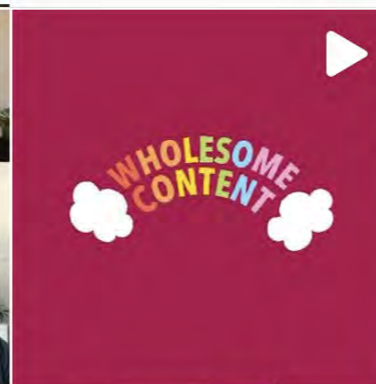
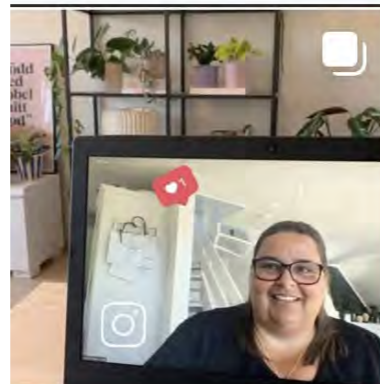


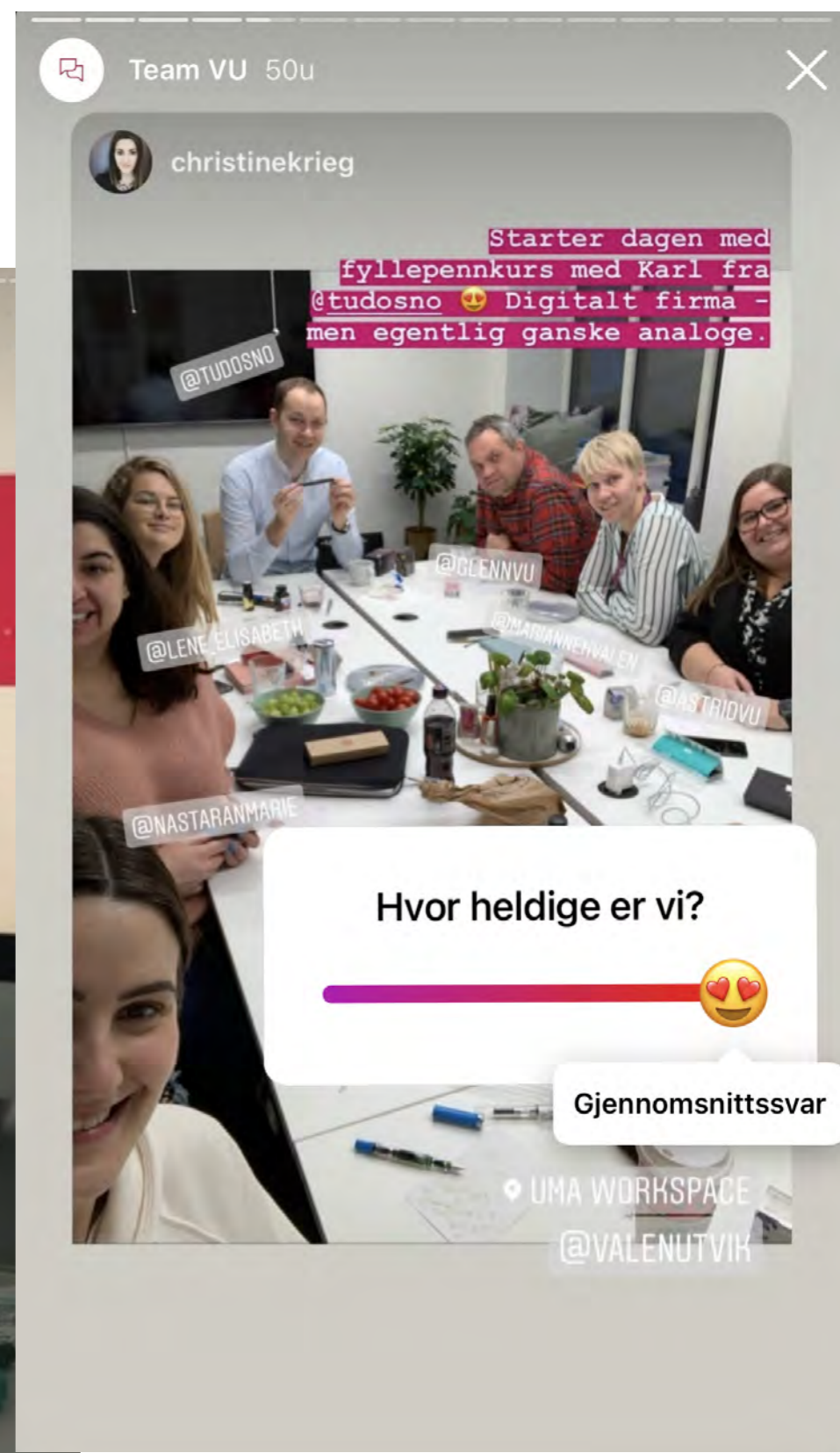
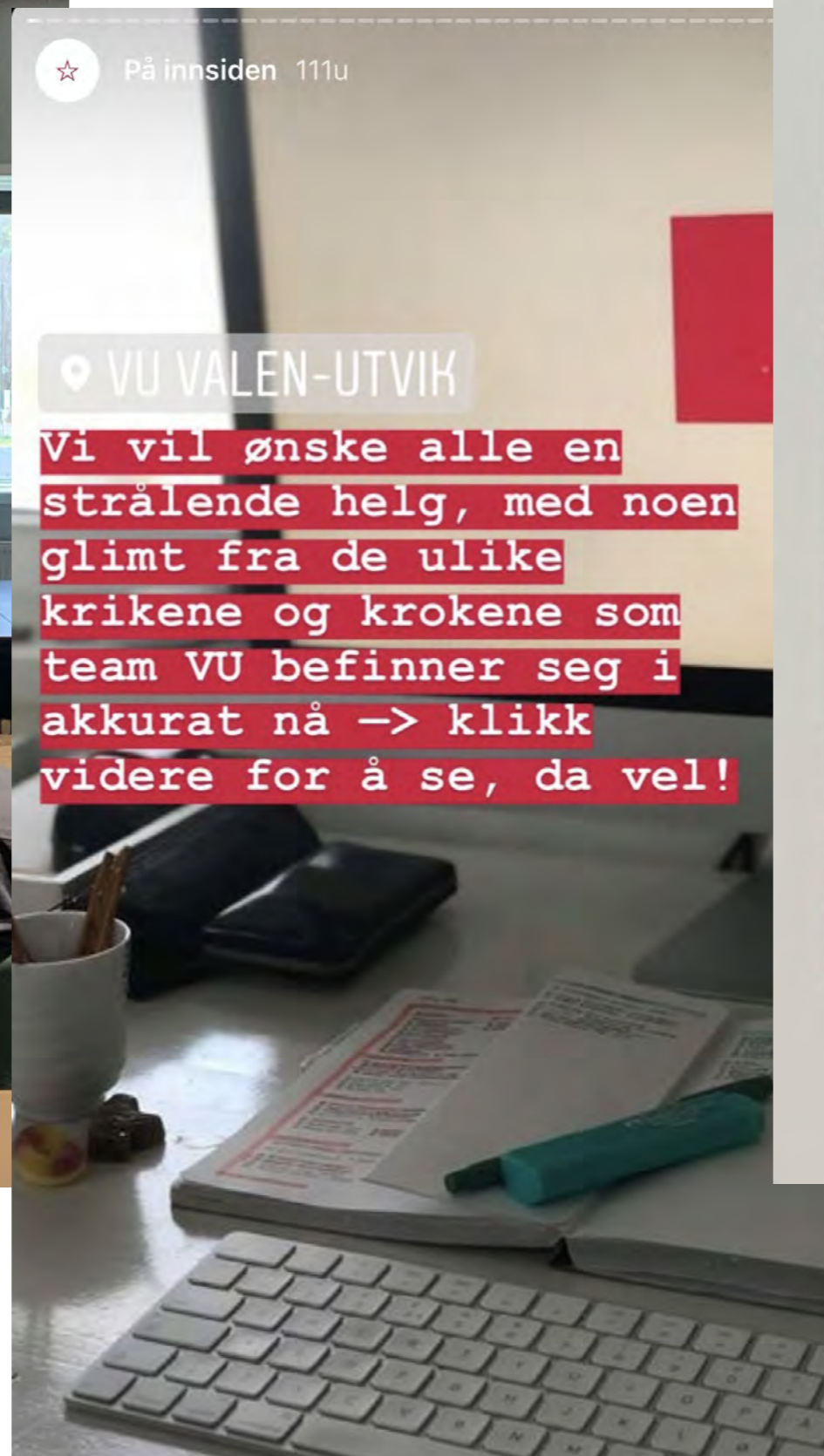
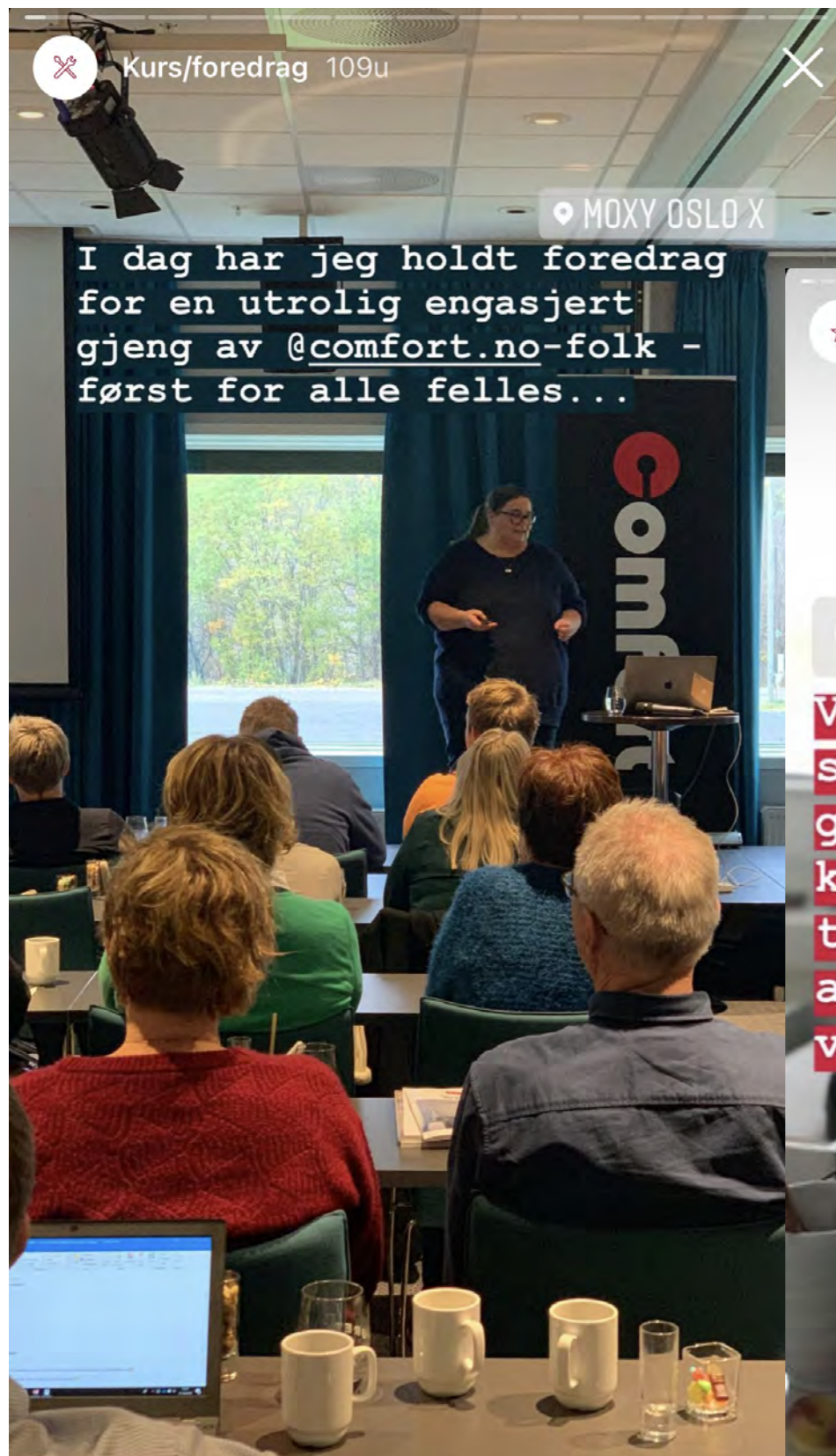
På innsiden



Kurs/foredrag

Høydepunkter







326
Innlegg

2 286
Følgere

75
Følger

Hjelp til sosiale medier?

Konsulentfirma

VU kan: innhold i SoMe, kurs/foredrag, workshop, strategi, rådgivning.

@astridvu & @glennvu

valenutvik... mer

linktr.ee/valenutvik

Stenersgata 8, Oslo, Norway

Se oversettelse

Rediger

Promoteringer

Kontakt



Nytt



Tips



Team VU

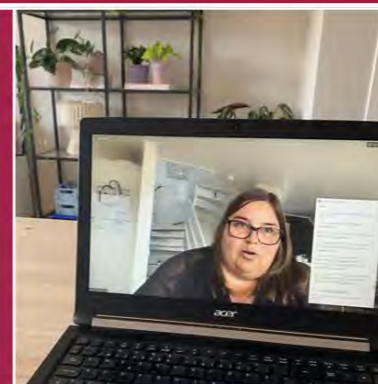
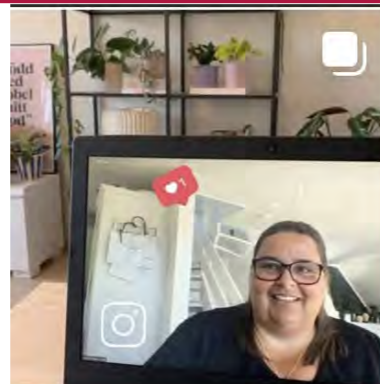


På innsiden

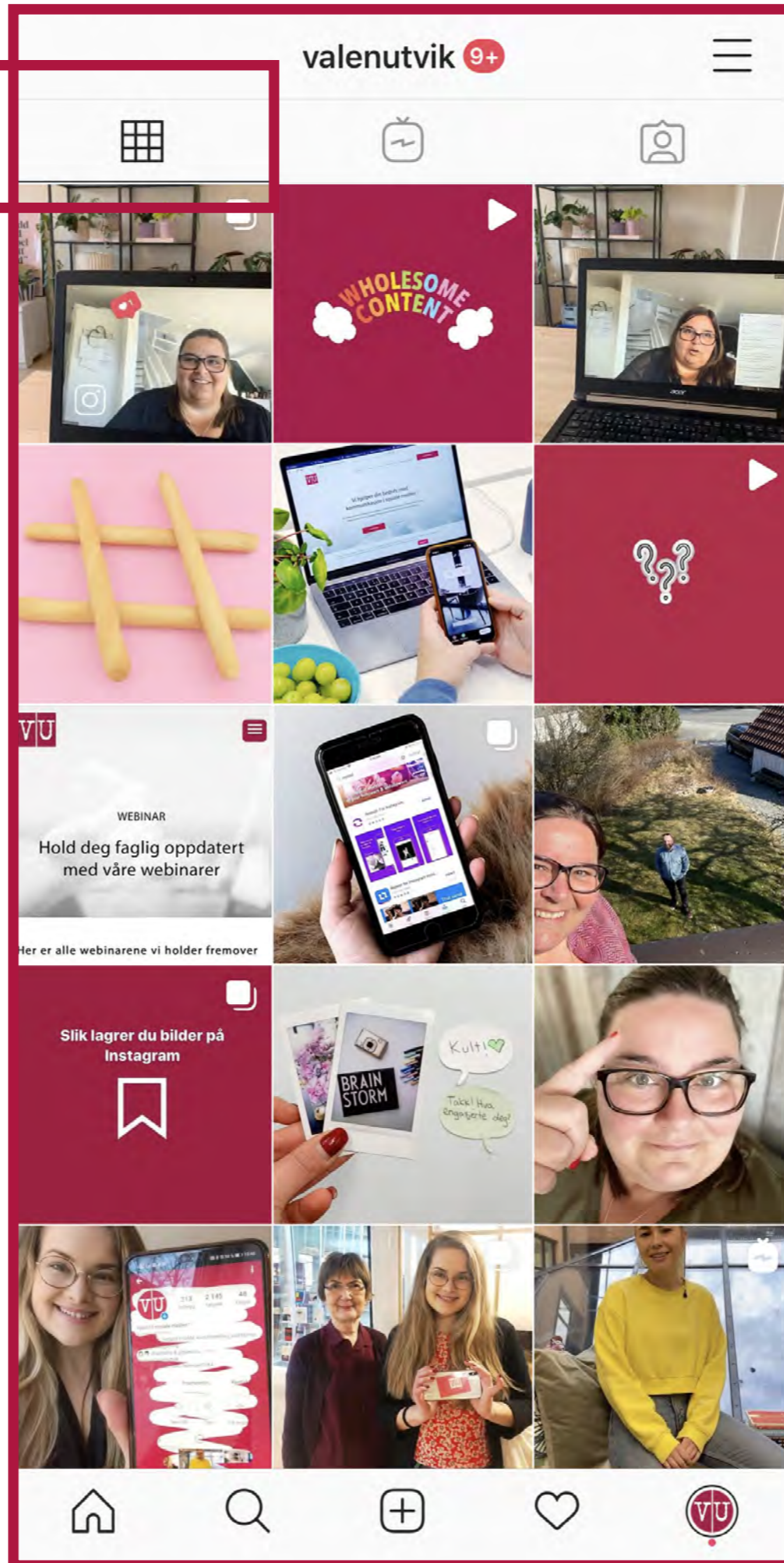


Kurs/foredrag

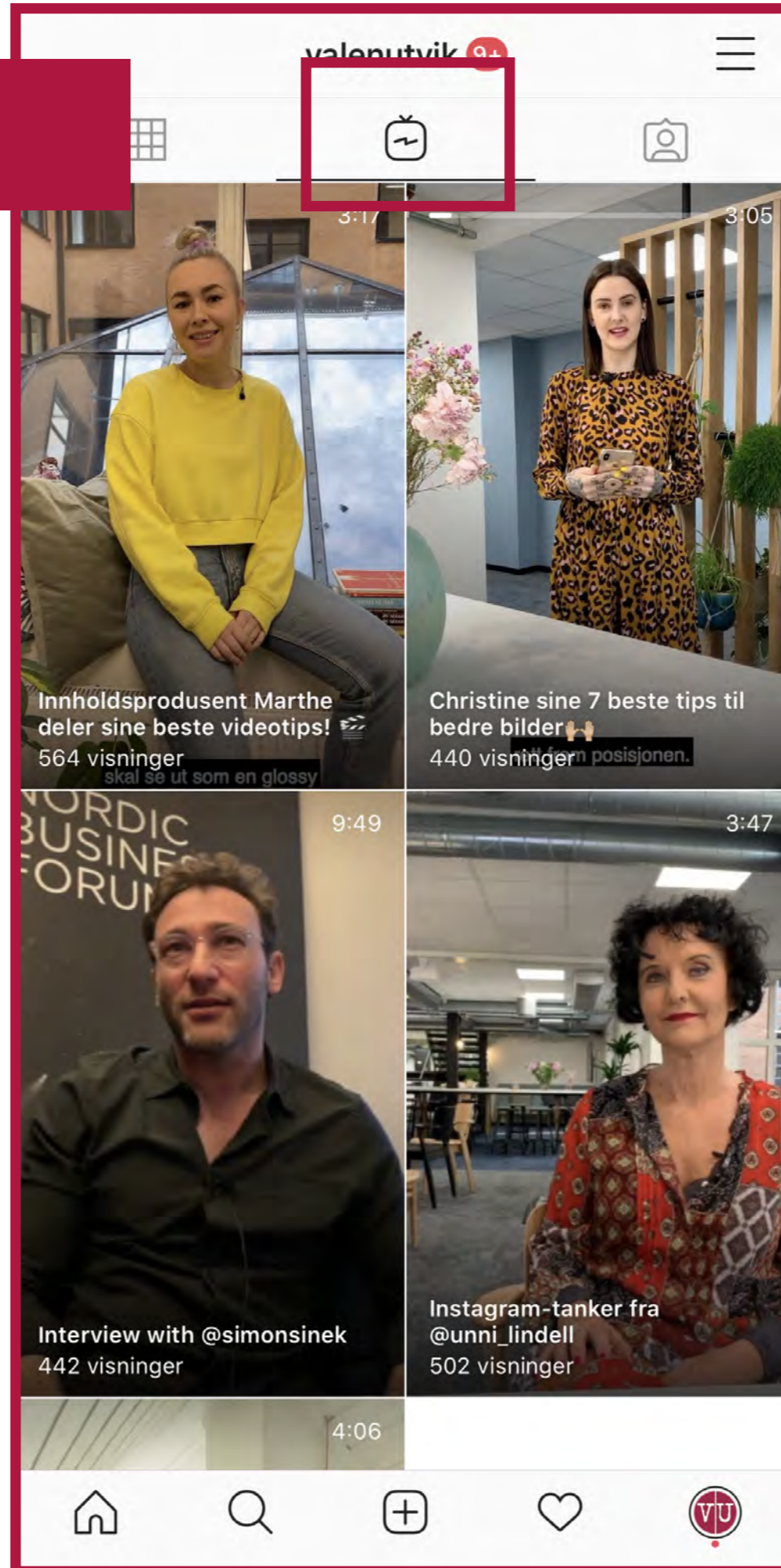
Innholdet



Feed



IGTV



REELS

SKI STORSENTER 3 567 Innlegg 9 445 Følgere 340 Følger

Ski Storsenter
Kjøpesenter i ❤️ av Ski.
🛒 145 butikker og spisesteder. Over 1400 medarbeidere
🚗 3 timer gratis parkering
Del dine beste øyeblikk med #skistorsenter
linktr.ee/skistorsenter
Jernbanesvingen 6, Ski, Norway
Følges av [annashybel](#), [mariannehvalen](#) og 17 andre
[Se oversettelse](#)

Følger ▼ Melding Kontakt ▼

PersonalSh... Salg Butikkene Kundeklubb På Innsiden

4 985 13,1k

VU 361 Innlegg 2 563 Følgere 85 Følger

Hjelp til sosiale medier?
🖥️ VU kan: innhold i SoMe, kurs/foredrag, workshop, strategi, rådgivning.
👩🏫 @astridvu & @glennvu
🎧 @sosialtsett... mer
linktr.ee/valenutvik
Hellvikskogsvei 40, Nesoddtangen, Akershus, Norway
[Se oversettelse](#)

Rediger profil Promoteringer

Innsikt Kontakt Legg til butikk

Tips Team VU På innsiden Kurs/foredrag VUlivet

Vi har testet TikTok trend: Produktfoto 📸

SÅK LAGRE REELS





119
Innlegg

3 323
Følgere

218
Følger



Marie Husberg

Interiør

- 22 år

- Enebolig 208 kvm på Jæren

- Stor interesse for DIY, gjenbruk og planter

Følges av occuplant, plantefru og 4 andre

Se oversettelse

Følg

Melding

Kontakt



DIY



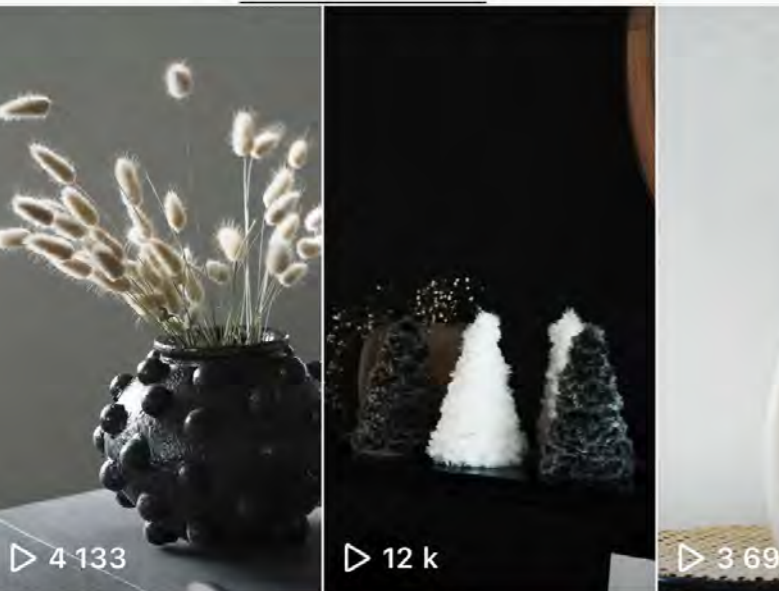
UTEROM



INNKJØP



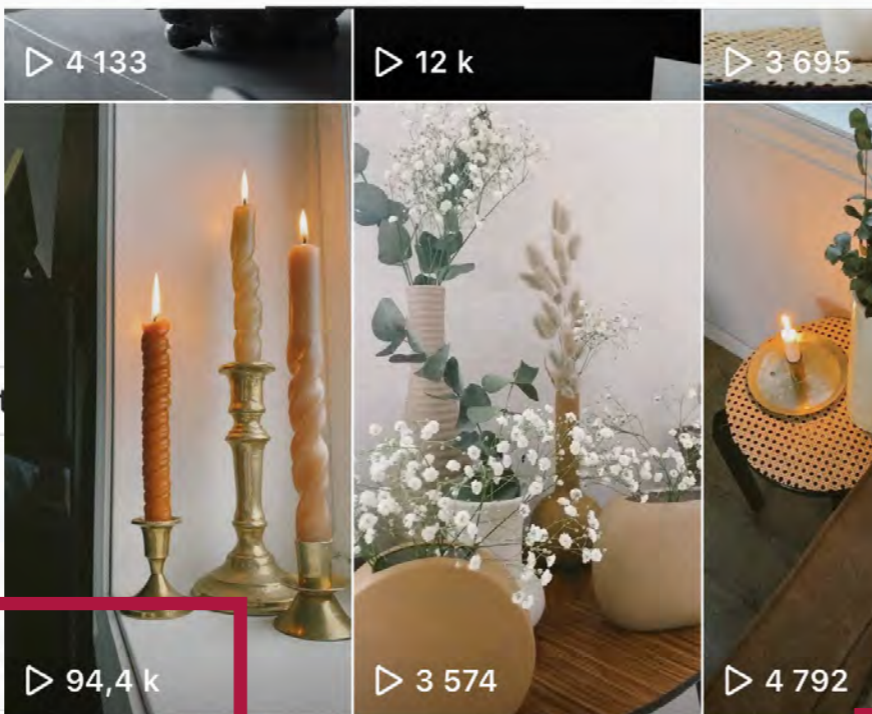
GJENBRUK



▶ 4 133

▶ 12 k

▶ 3 69



▶ 4 133

▶ 12 k

▶ 3 695

▶ 94,4 k

▶ 3 574

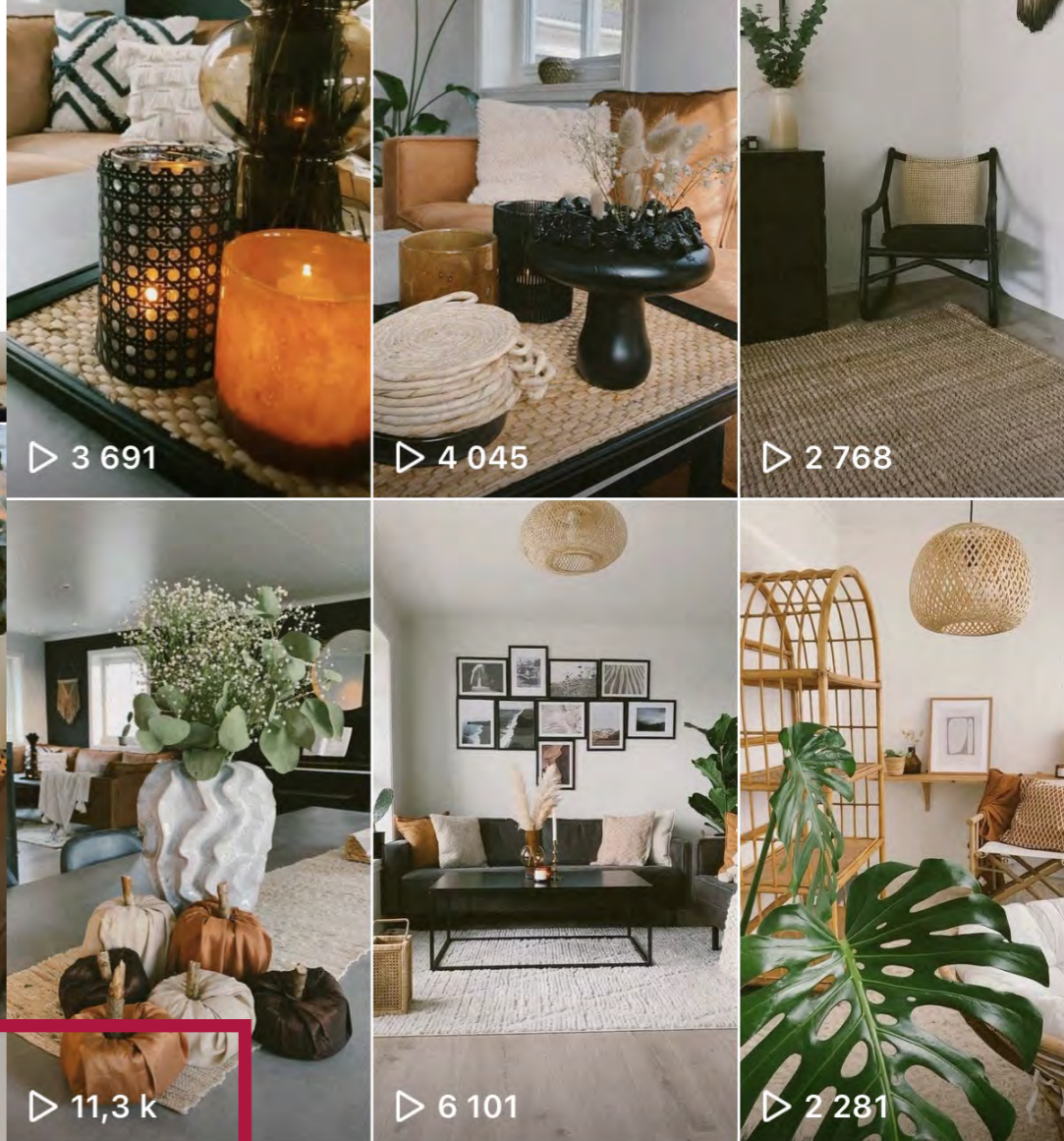
▶ 4 792



▶ 3 691

▶ 4 045

▶ 2 768



▶ 3 691

▶ 4 045

▶ 2 768

▶ 11,3 k

▶ 6 101

▶ 2 281



▶ 34,6 k

▶ 6 153

▶ 4 019

Se profesjonelle ressurser



361
Innlegg

2 563
Følgere

85
Følger

Hjelp til sosiale medier?

VU kan: innhold i SoMe, kurs/foredrag, workshop, strategi, rådgivning.

@astridvu & @glennvu

@sosialtsett... mer

linktr.ee/valenutvik

Hellvikskogsvei 40, Nesoddtangen, Akershus, Norway

Se oversettelse

Rediger profil

Promoteringer

Innsikt

Kontakt

Legg til butikk



Tips

Team VU

På innsiden

Kurs/foredrag

VUlivet



Innlegg

Hjelp til sosiale medier?

VU kan: innhold i SoMe, kurs/foredrag, workshop, strategi, rådgivning.

@astridvu & @glennvu

@sosialtsett... mer

linktr.ee/valenutvik

Hellvikskogsvei 40, Nesoddtangen, Akershus, Norway

Se oversettelse

Rediger profil

Promoteringer

Innsikt

Kontakt

Legg til butikk



Tips

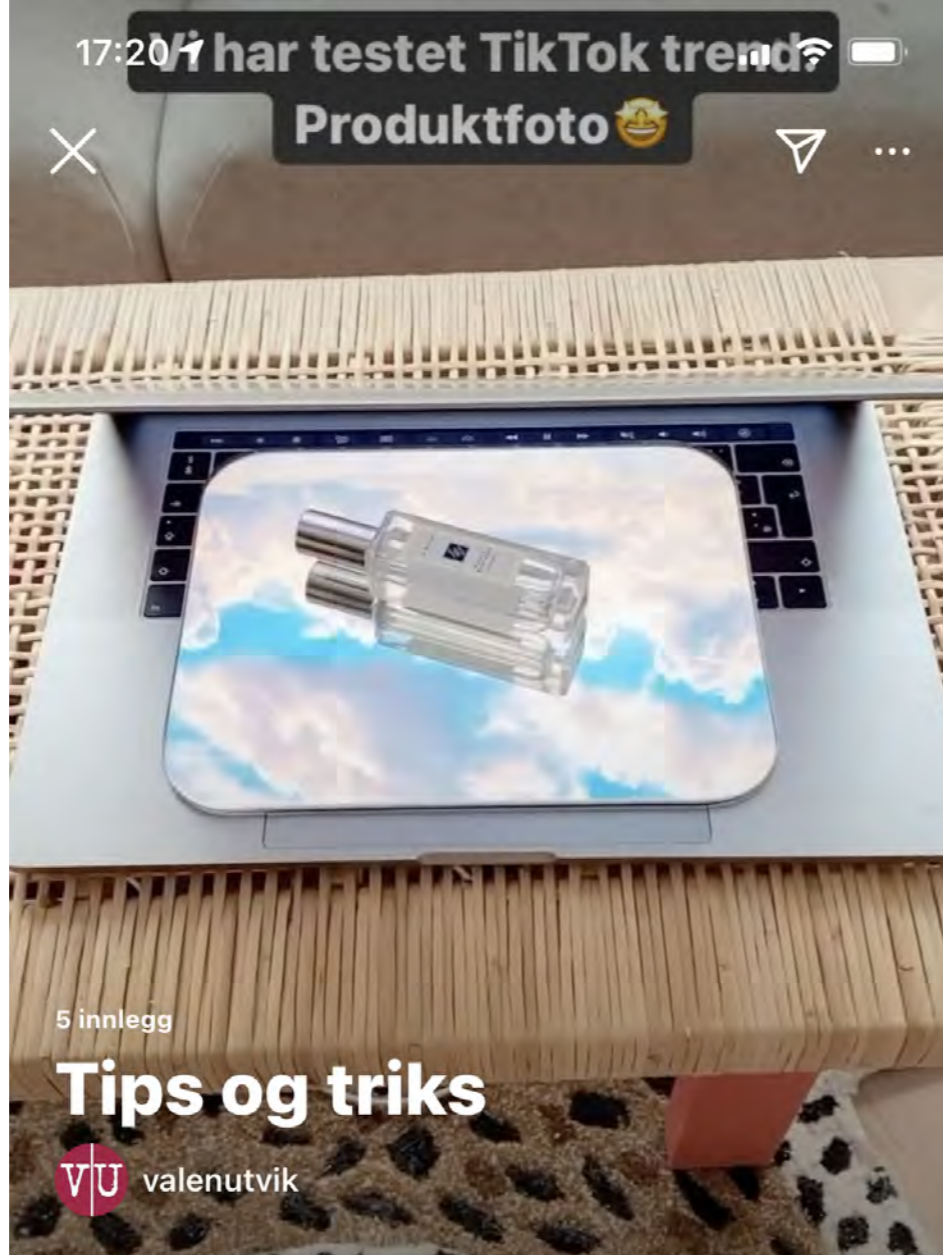
Team VU

På innsiden

Kurs/foredrag

VUlivet





Her finner du noen av våre mest likte tips og triks som du kan bruke på din Instagram-konto og til innholdet du vil dele der.

Sist oppdatert for 44 sekunder siden

NR. 1

Lag en bedre bio

Du får 8 tips til hvordan du kan lage en mer optimal

⊕ Legg til innlegg



Lag en bedre bio

Du får 8 tips til hvordan du kan lage en mer optimal Instagram-bio, så klikk deg innom og forbedre kontoen din på 1-2-3!



NR. 2

Kreative produktbilder

Med dette enkle tipset kan du lage spektakulære bilder til dine sosiale kanaler, og ja - det er enklere enn du tror!

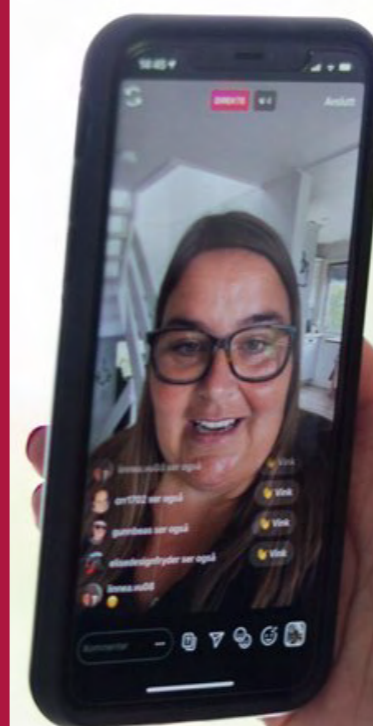


⊕ Legg til innlegg

HVORDAN JOBBE EFFEKTIVT

- I RETT FORMAT?

1. Bruk **mobilen** - den er alltid med!
2. **Stabilitet** - tripod eller stativ
3. Ha godt lys, god lyd og **lite støy!**
4. Nok **strøm** og **lagring** på telefonen
5. **Rediger** enkelt - om du «må»
6. Vurder **oppbygging** og lengde
7. **Høydeformat**, 4:5 ok til det meste!
8. Bevisst hvor **motivet** er på skjermen
9. **Tekst** alltid video - brenne eller .srt
10. Eksporter til **.mp4** i sted for .mov





9:16



16:9



4:5



Leger Uten Grenser

Sponset · 🌐



0:00



2:26



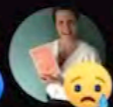
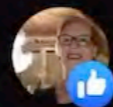
LEGERUTENGRENSER.NO/FAST-GIVER

Bli fast giver

Velg beløp selv.

OPPBYGGING

– Jeg har aldri sett folk så syke som de... Se mer



Nanny +1,1 k

93 kommentarer



Liker



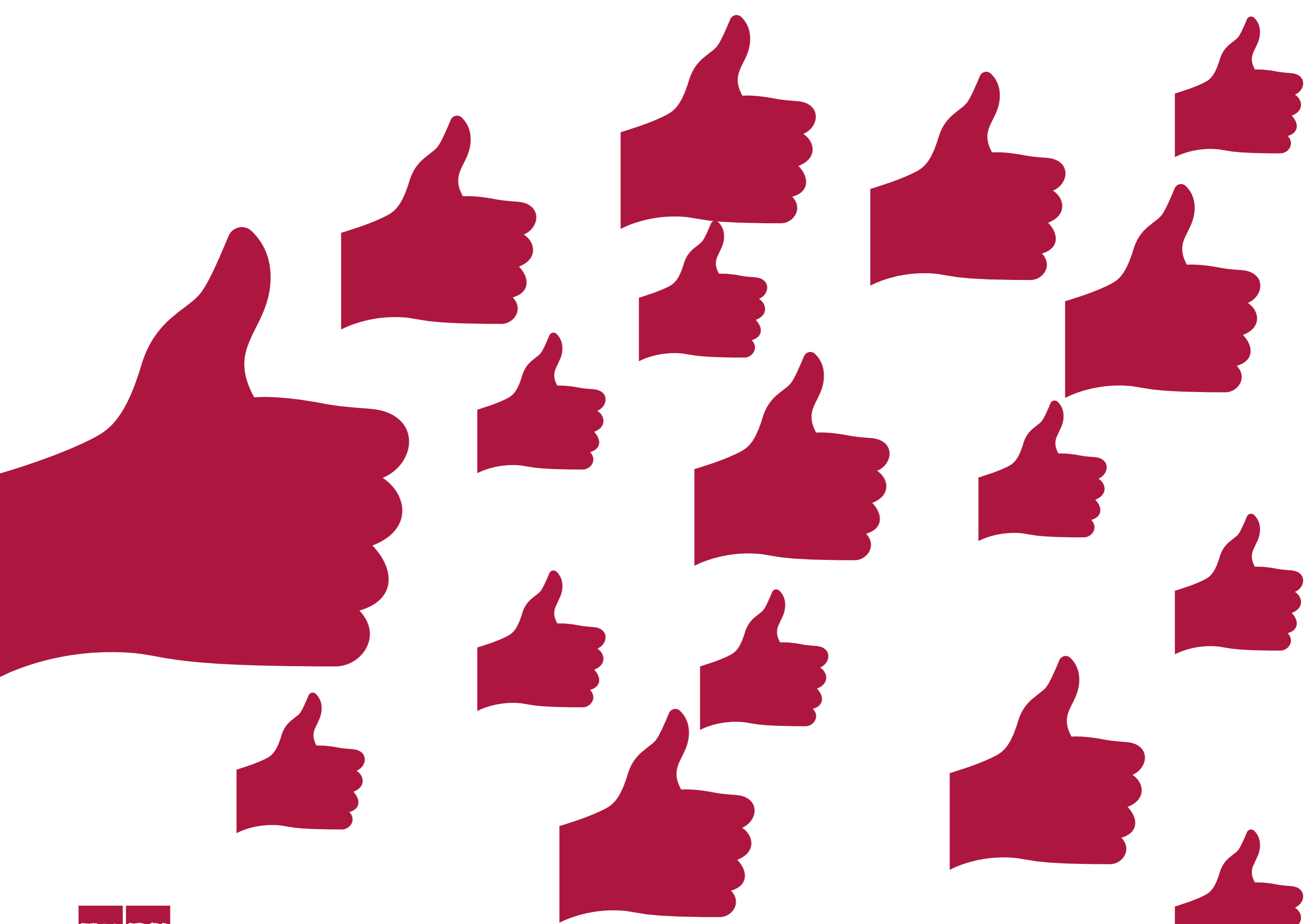
Kommenter



Del



Hvordan bygge en profil?



All 1.1K



1.1K



28



17



9



1



1



Linn Hoff Holstad

35 mutual friends

Liked



Marta Buczko

Liked



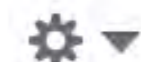
Linda Elisabeth Andreassen

Invite

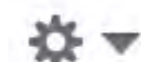


Henriette Olafsen

Invite



Samuelsen B. Wilaiporn



Laila Brunstad-Kvaløy

1 mutual friend

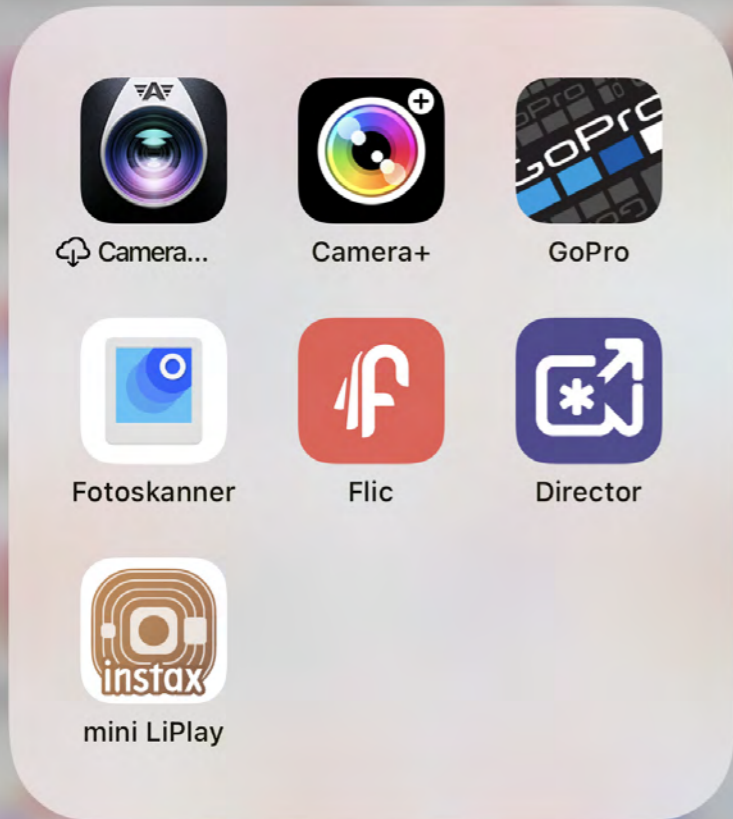
Liked



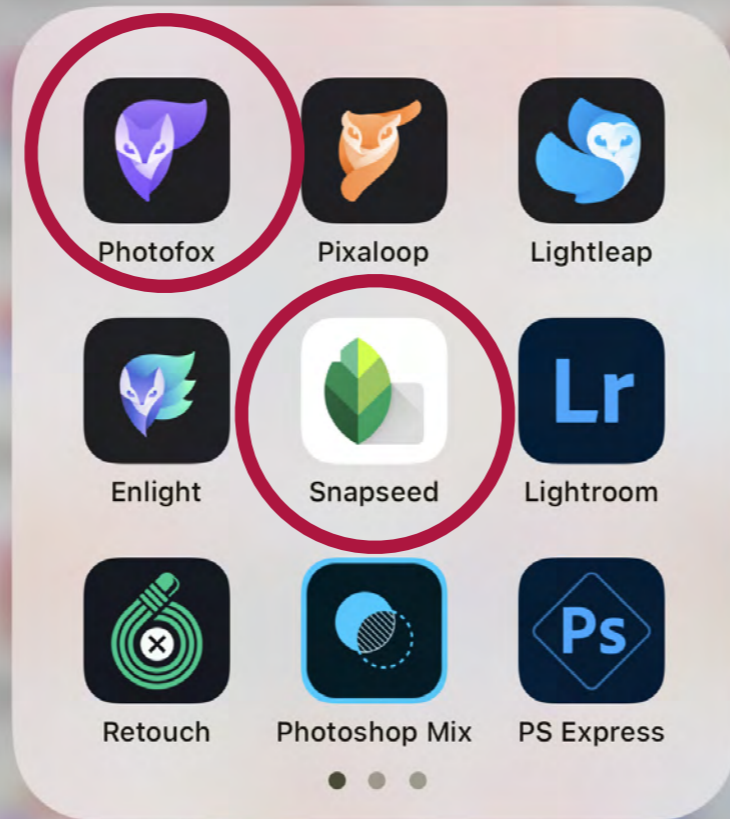
VERKTØY OG APPER

LYD / BILDE / VIDEO

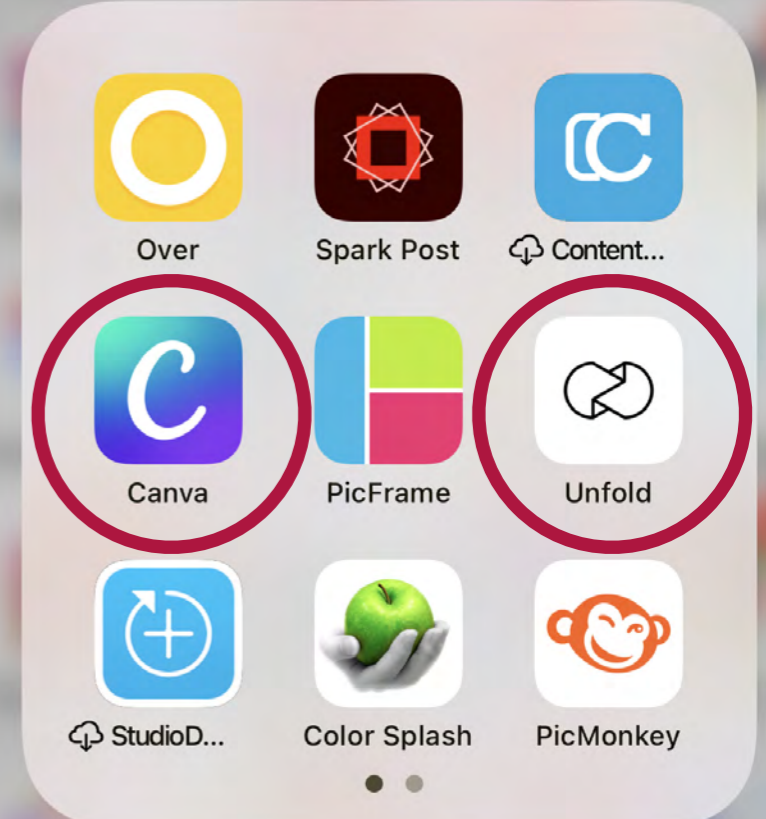
TA FOTO



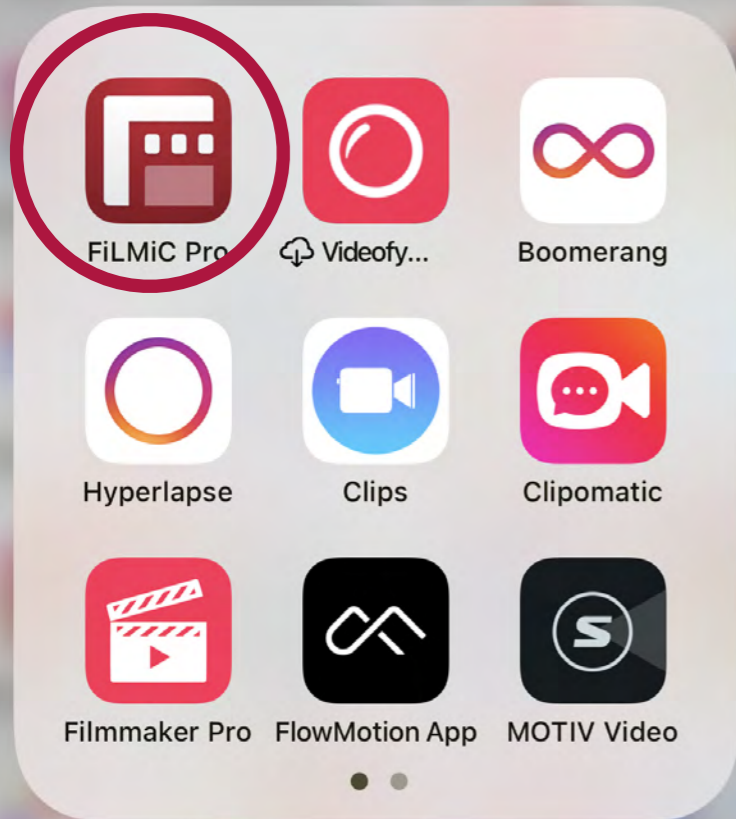
RED. FOTO



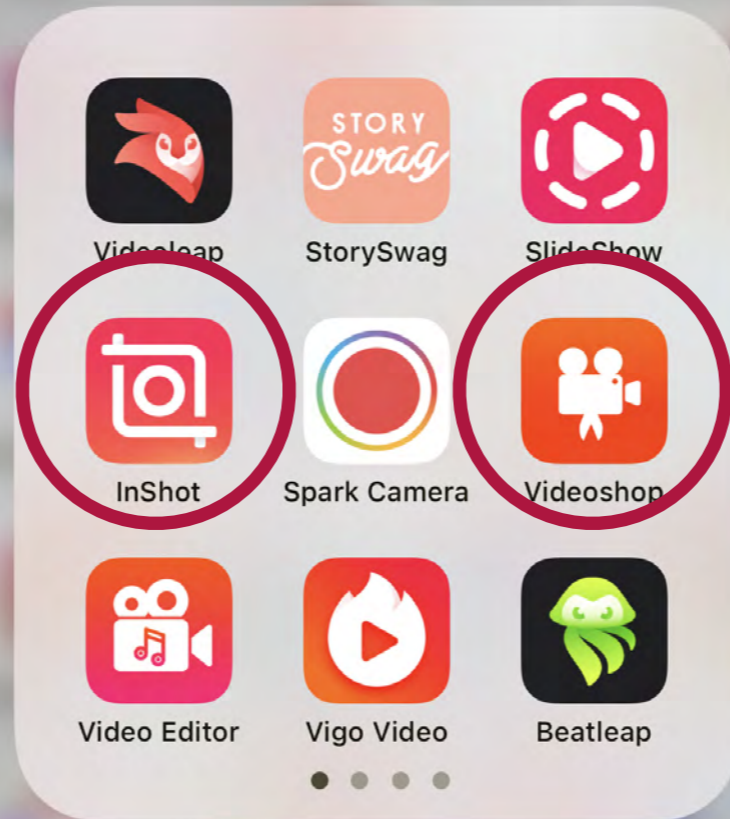
FIKS POST



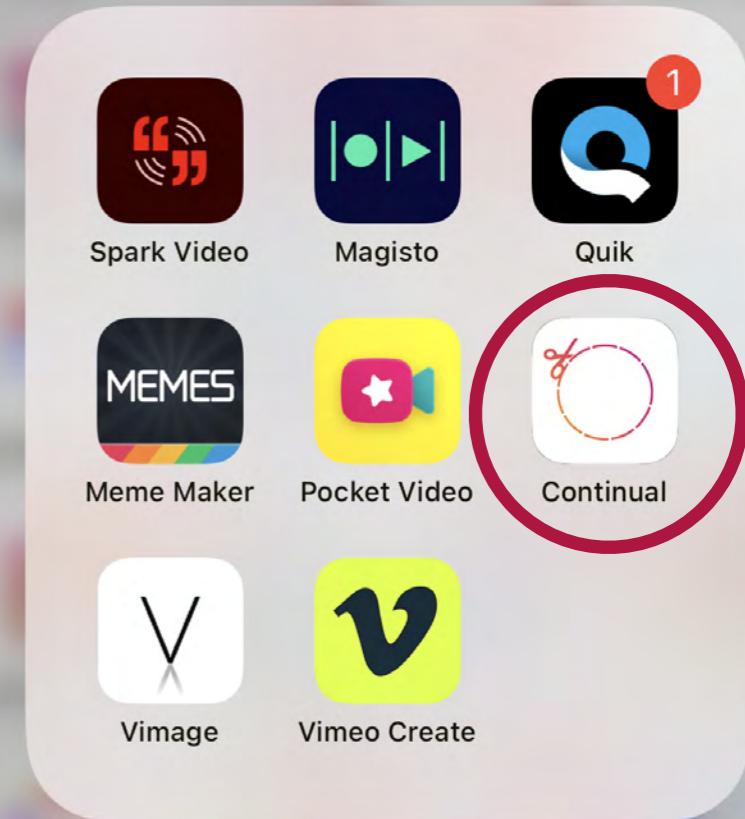
TA VIDEO



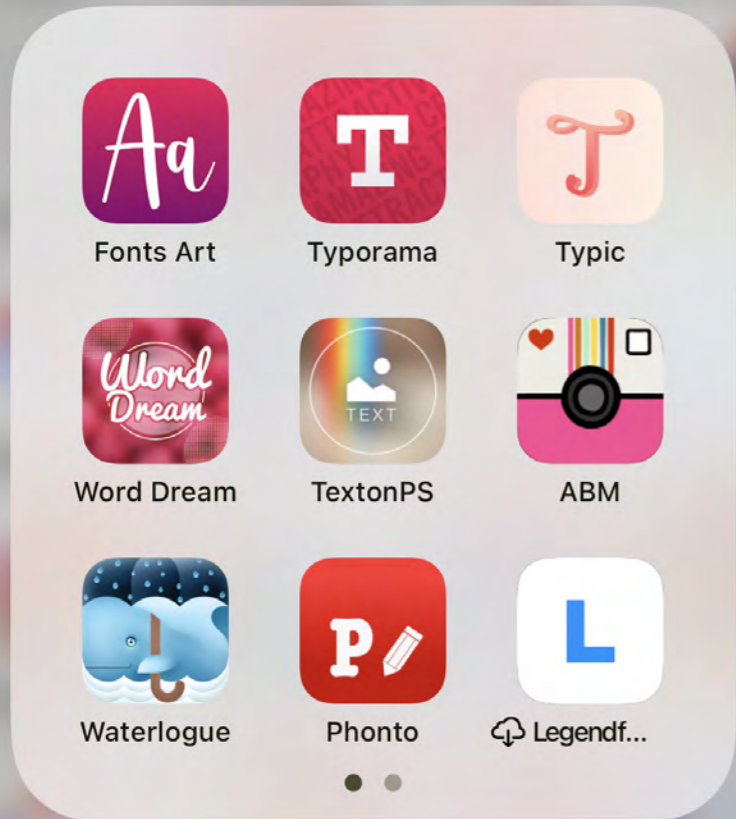
RED. VIDEO



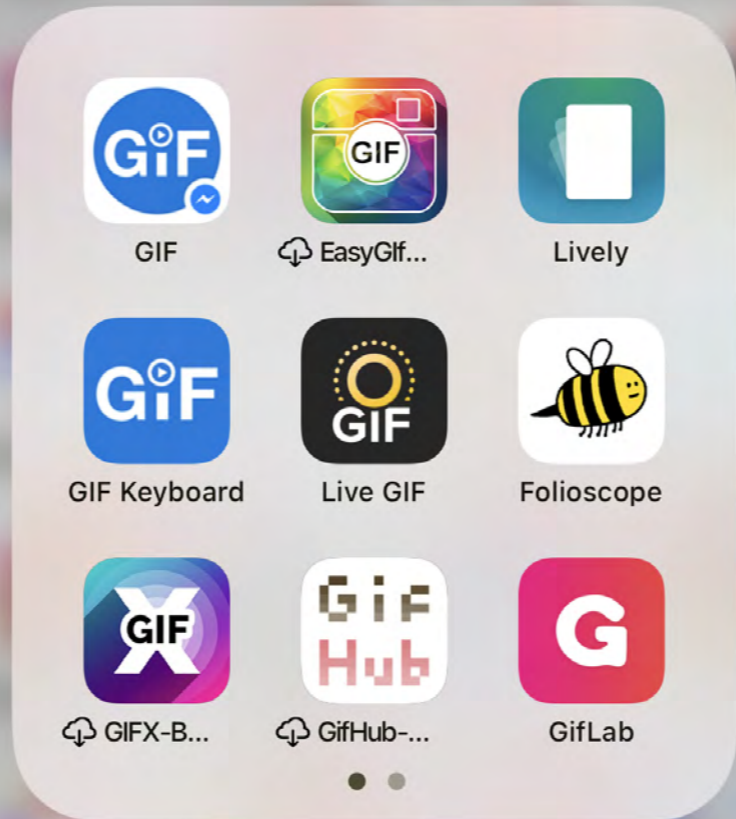
FIKS VIDEOPOST



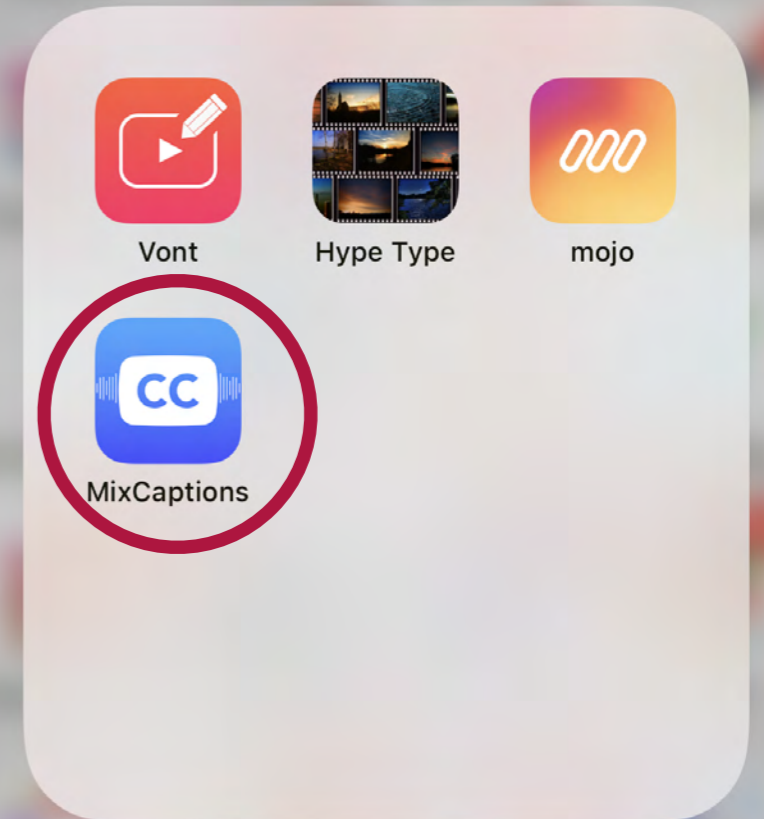
FIKS TEKST



LAG GIF



FIKS VIDEOTEKST



#4


ANNONSERING

Strategisk annonsering

Vurder og vær bevisst på følgende:

1. Skal du annonsere - hvorfor?
2. Hva ønsker du å oppnå - mål
3. Kampanje vs hverdagsannonser
4. Budsjett for annonseringen
5. Tidsperiode - lang vs kort?
6. Test, mål og evaluer

Alle publiserte innlegg

 Opprett innlegg

■ Rekkevidde: organisk/betalt ▼
■ Klikk på innlegg ■ Reaksjoner, kommentarer og delinger i ▼

Publisert	Innlegg	Type	Målretting	Rekkevidde	Engasjement	Promoter
13.04.2020 21:48	 Siste påskekveld før den rare hverdagen begynner igjen - hvor			1,2K ■	80 16	Frem innlegg
10.04.2020 12:09	 Bruker du hjemmekontordagene på å evaluere innholdet			1,1K ■	92 7	Frem innlegg
08.04.2020 12:25	 🐣 Sånn lager du LOVLIGE konkurranser i påsken 🐣			6,4K ■	878 207	Frem innlegg
06.04.2020 19:47	 ✨ Er det lov å være SÅ heldig? ✨ Det er rare tider vi er midt			2,3K ■	265 123	Frem innlegg
06.04.2020 13:21	 ⭐ Hvorfor bruke fire tekstfiler når du laster opp video til			9,3K ■	1,1K 141	Frem innlegg

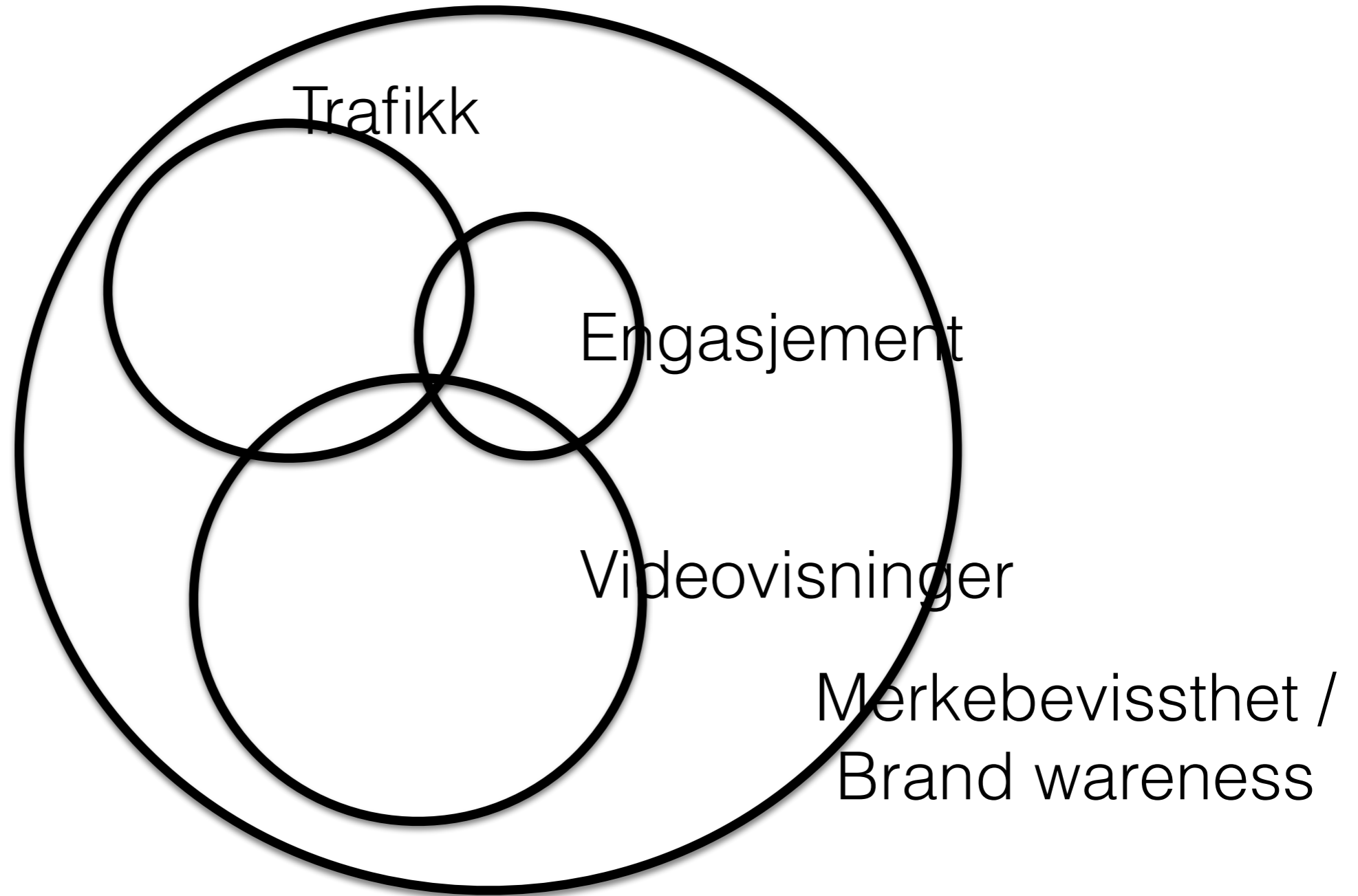
ANNONSERINGSPRINSIPPER

RELEVANS

Quality Ranking

Engagement Rate Ranking

Conversation Rate Ranking



Hva er markedsføringsmålsettingen din? [Hjelp: velge en målsetting](#)

Auksjon ⓘ

Rekkevidde og frekvens ⓘ

Oppmerksomhet

 Merkebevissthet

 Rekkevidde

Overveielse

 Trafikk

 Engasjement

 Appinstalleringer

 Videovisninger

 Kundeemnegenerering

 Meldinger

Konvertering

 Konverteringer

 Katalogsalg

 Butikkbesøk

Annonsering - testing

SARTOR
STORSENTER

Sartor Storsenter
Sponset

Følg oss og våre 135 butikker og spisesteder for info, inspirasjon, tilbud og gavedryss! 👍



Sartor Storsenter
Kjøpesenter
24 950 personer liker dette



SARTOR
STORSENTER

Sartor Storsenter
Sponset

Følg oss og våre 135 butikker og spisesteder for info, inspirasjon, tilbud og gavedryss! 👍



Sartor Storsenter
Kjøpesenter
24 950 personer liker dette



Annonsering - splittest

Vi får fire ganger mer for pengene ved å bruke Silje fra Sartor!

Likerklikk på side - splittest4

Filter: Alle resultater, Resultater

Annonsesett (2)



	Bilde 1	Bilde 2
Levering	● Nylig fullført	● Nylig fullført
Resultater	50 Likerklikk på side	12 Likerklikk på side
Rekkevidde	6 868	6 784
Kostnad per resultat	kr 20,00 per Likerklikk på side	kr 83,33 per Likerklikk på side
Budsjett	kr 1 000,00 NOK Totalt	kr 1 000,00 NOK Totalt
Beløp brukt	kr 1 000,00	kr 1 000,00
Avsluttes	--	--
Tidsplan	11.08.2018–14.08.2018	11.08.2018–14.08.2018
Relevanspoeng	--	--
Publikum	Kvinner i alderen 16–60 Sartorvegen 12, Straume, Hordaland, Norway. Norge +20 km.	Kvinner i alderen 16–60 Sartorvegen 12, Straume, Hordaland, Norway. Norge +20 km.

< Søk



Facebook Annonseadministrasjon

Facebook, Inc.

ÅPNE



12 VURDERINGER

ALDERSGRENSE

LISTE

UTVIKLER

2,8



4+

år

Nr. 194

Næringsliv



Facebook, I

Nytt

[Versjonslogg](#)

Versjon 209.1

6 d siden

General bug fixes and performance improvements.

Forhåndsvisning

Grow Your Business
Improve campaigns with analytics and recommendations.

Get Insp
Design ads using templates

Weekly Summary

Account Overview

See how your account performed last week compared to the week before.

Amount Spent	+ 17% increase	\$248
People Reached	+ 25% increase	2,100
Impressions	+ 30% increase	1,575

Stickers

I dag Spill Apper Arcade Søk

#5

BUSINESS MANAGER



Startside



Valen-Utvik As

- 🔍 Annonseadministrasjon
- 👤 Publikum
- 📄 Annonserapportering
- ⚙️ Annonsekontoinnstillinger
- ⚙️ Bedriftsinstillinger
- 🔧 Hendelsesadministrasjon

Resultater for annonsekonto

Nylig oppdatert ▼

De siste 7 dagene ▼



	Ski Storsenter ID: 1000146693335062	kr 0,00 Forbruk	0 Rekkevidde	0 Eksposeringer	>
	Oslo Havn ID: 243439919473863	kr 0,00 ↓ -100,00 % Forbruk	0 ↓ -100,00 % Rekkevidde	0 ↓ -100,00 % Eksposeringer	>
	Bymiljøetaten (kredittkort) ID: 174879498	kr 0,00 Forbruk	0 Rekkevidde	0 Eksposeringer	>
	Astrid Valen-Utvik ID: 13471779	kr 0,00 Forbruk	0 Rekkevidde	0 Eksposeringer	>

Opprett rapport

Sider

Nylig brukt ▼



	Ski Storsenter Side · ID: 109742682429456	Gå til side
	VU Valen-Utvik Side · ID: 114473561902384	Gå til side
	Bymiljøetaten i Oslo kommune Side · ID: 277544045596791	Gå til side
	NorgesTaxi Side · ID: 1861865730758097	Gå til side
	Elite Foto Side · ID: 164283306958107	Gå til side


Varsler



Ingen nye varsler.

Se alle varsler

Bedriftsinnstillinger

 Valen-Utvik As

 Brukere

Personer

Partnere

Systembrukere

 Kontoer

Sider

Annonsekontoer

Bedriftsressursgrupper

Apper

Instagram-kontoer

Forretningsområde

WhatsApp-kontoer

 Datakilder

 Merkesikkerhet

 Registreringer


 Integreringer

 Betalinger

 Sikkerhetssenter

Personer

Filtrer etter navn, ID eller e...  **Legg til**

Astrid Valen-Utvik 

Christine Krieg 

Christine W

Glenn Valen-Utvik 

Hallgeir Gustavsen
Fjerner

Kaja-Marie Christensen

Lene Dybvik Sitter

Lene Elisabeth Eide


Marianne Valen

Marthe Engejordet


Nastaran Marie K.

 **Astrid Valen-Utvik**
Administratortilgang · astrid.valen.utvik@gmail.com

Rediger

 Legg til ressurser

Tilordnede ressurser

 Legg til ressurser

Her er ressursene som Astrid Valen-Utvik har tilgang til. Se og administrer vedkommendes tillatelser. Legg til eller fjern ressurser.

Søk etter ID eller navn 


Sider

 Bymiljøetaten i Oslo kommune 

 Elite Foto 

 Litteraturhuset 

 NorgesTaxi 

 Oslo Havn KF 


 Ski Storsenter 

 VU Valen-Utvik 

Annonsekontoer

 Astrid Valen-Utvik 







 Bymiljøetaten (kredittkort) 

 Oslo Havn 



Startside

 Valen-Utvik As

-  Annonseadministrasjon
-  Publikum
-  Annonserapportering
-  Annonsekontoinnstillinger
-  Bedriftsinstillinger
-  Hendelsesadministrasjon

Snarveier

Annonseadministrasjon Bedriftsinstillinger Annonsekontoinnstillinger

Fakturering Katalogadministrasjon Publikum

Administrer bedrift

-  Bedriftsinstillinger
-  Butikksteder
-  Fakturaer
-  Fakturering
-  Hendelsesadministrasjon
-  Kontokvalitet

Sider

 Ski Storsenter
Side · ID: 109742682429456

 VU Valen-Utvik
Side · ID: 114473561902384



Administrer bedrift



Bedriftsinnstillinger

Administrer folk, ressurser og integreringer forbundet med bedriften din.



Fakturaer

Se fakturaer for bedriften din.



Hendelsesadministrasjon

Koble sammen data fra nettstedet ditt, appen din og butikken din for å forstå kundehandlinger.



Mediebibliotek

Administrer bilder og videoer for annonsene og innleggene dine.



Samarbeidssenter

Et dedikert verktøy for forhandlere og merker for å samarbeide om konverteringsoptimaliserte samarbeidsannonsekampanjer.



Butikksteder

Administrer butikkstedene dine, slik at folk kan finne en butikk i nærheten ved å bruke Facebook eller Instagram.



Fakturering

Se betalingshistorikk for annonsekontoene dine.



Kontokvalitet

Administrer annonser som ikke følger retningslinjene for annonsering, og be om en ny gjennomgang.



Merkesikkerhet

Blokker hvor annonsene dine kan bli vist på Audience Network, i direkteartikler og i instream-videoer.

annonser



Annonsadministrasjon

Opprett, administrer og spor resultatene til annonsene dine.



Automatiske regler

Konfigurer automatiske regler for å administrere annonsene dine.



Kreativt senter

Lag forhåndsvisninger av annonseinholdet ditt, og samarbeid med andre ved å dele det.



Annosekontoinnstillinger

Administrer innstillinger for annosekontoene dine, inkludert betalingsmåter og varsler.



Kampanjeplanlegger






Planlegg merkevarekampanjer og del rekkevidde- og frekvensprediksjoner.



Publikum

Opprett egendefinerte publikum, speilpublikum eller lagrede publikum for annosekampanjene dine.

Analyser og rapporter

-  **Analyse**
Lær hvordan folk samhandler med bedriften din på tvers av enheter, plattformer og nettsteder.
-  **Ekspirimeter**
Opprett tester for å se hva som fungerer best for annonseringen din.
-  **Samarbeidskatalog for merker**
Utforsk og administrer merkeinnholdet ditt.
-  **Trafikkanalyserapport**
Analyser trender relatert til Facebook-eksponeringer og bruk av nettsted eller app.
-  **Annonserapportering**
Opprett fleksible rapporter for å analysere og optimalisere annonseresultater.
-  **Publikumsinnsikt**
Utforsk hva som gjør publikummet ditt unikt, slik at du kan opprette virkningsfull annonsering.
-  **Tilskrivelse**
Mål virkningen av annonsene dine på tvers av kampanjer og kilder.

Engasjer kunder



Sideinnlegg

Opprett forskjellige typer innlegg for å samhandle med et publikum eller promotere siden din.

Selg produkter og tjenester



Handelsadministrasjon

Administrer nettsalget ditt på Facebook og Instagram, deriblant bestillinger, innsikt og utbetalinger.



Katalogadministrasjon

Last opp, administrer og selg beholdningen din på Facebook og Instagram.

CREATOR STUDIO

Startside

Publiser noe ...

Legg til historie

Last opp video

Send direkte

Intensivkurs for innholdsutvikling

Se hvordan du kan identifisere lojale seere, håndheve standarder og skape bedre innhold i Creator Studio

Se video

Avvis

Innsikt

De siste 7 dagene

Antall minutter sett

208 ▲ 484 %

1-minutts videovisninger

2 ▼ 60 %

Nettofølgere

10 ▲ 100 %

Engasjement

13 ▲ 333 %

Nylige

Siste 7 dager

Innlegg

	I dag er det verdensdagen ... 10.10.2020 12:58 VU Valen-Utvik	-- VISNINGER	40 ENGASJEMENT
	Visste du at det er mulig å ... 09.10.2020 10:44 VU Valen-Utvik	-- VISNINGER	34 ENGASJEMENT
	#TeamVU 🌟 I Valen-Utvi... 08.10.2020 09:56 VU Valen-Utvik	-- VISNINGER	96 ENGASJEMENT
	Nytt ikon for Instagram-ap... 07.10.2020 19:37 VU Valen-Utvik	425 VISNINGER	11 ENGASJEMENT

Innlegg

De siste 28 dagene


0 planlagte innlegg

6 utkast

0 innlegg utløper

Publisere innhold på FB



 **Opprett innlegg**

 **Opprett innlegg**

 **Legg til historie**

 **Last opp video**

 **Flere videoer** ●

 **Send direkte**

 **Publiser videoen på flere sider**



VU Valen-Utvik

Opprett innlegg



Opprett innlegg

Direkte

Tilbud

Jobb

Hva tenker du på?



Video

Direktesendt video

Del et bilde

Multimedia

Få meldinger

Følelse/aktivitet

Sjekk inn

Støtt en ideell organisasjon

Tagg produkter

Annonsér din

Videotreff

✓ Nå

Tidsplan

Tilbakedater

Lagre utkast



Offentlig ▼

Frem innlegg

Del nå ▼

Del nå



VU Valen-Utvik

Opprett innlegg



Opprett innlegg Direkte Arrangement Tilbud Jobb

Hva tenker du på?



Video

Direktesendt video

Del et bilde

Multimedia

Meningsmåling

Få meldinger

Følelse/aktivitet

Sjekk inn

Støtt en ideell organisasjon

Tagg produkter

Annonser for bedriften din

Videotreff

Hvem skal se dette?

Offentlig
Alle på eller utenfor Facebook

Begrenset publikum
Bare visse personer på Facebook

Målretting i nyhetsoppdateringen
Folk i nyhetsoppdateringen med spesifikke interesser og vennene deres

Topptilhengere
Bare personer som er topptilhengerne dine

Offentlig ▼

Frem innlegg

Del nå ▼

Del nå





Innholdsbibliotek > Innlegg



Last opp videoer

Alle innlegg

Alle publiserte

Planlagt

Utkast

Utløpt

Utløper

Innleggstype: Alle
Innleggsstatus: Alle
Siden starten
Filtre

Innlegg	Innleggsstatus	Dato	Detaljer	Distribusjon	1-min...	3-sekunders...	Engasjement
<p>Webinar Valen-Utvik Straks ny uke, ... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	I går 20:49 Astrid Valen-Utvik		–	0	0	59
<p>TeamVU sine Instagram-favoritter T... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	18.04.2020 12:07 Christine Krieg		–	0	0	72
<p>Jammen er det stas å holde web... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	17.04.2020 19:05 Astrid Valen-Utvik		–	0	0	46
<p>VU&DU - still oss dine spørsmål og ... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	16.04.2020 20:02 Astrid Valen-Utvik		+2,8x Høyere	201	1,6 k	76
<p>Trenger du hjelp til å komme i gang ... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	16.04.2020 13:18 Christine Krieg		–	0	0	9
<p>VU&DU - still oss spørsmål til webi... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	15.04.2020 16:33 Astrid Valen-Utvik		-0,2x Gjennomsnittlig	0	469	23
<p>Utrolig givende, både faglig og sosi... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	14.04.2020 22:00 Astrid Valen-Utvik		–	0	0	28
<p>Welcome! You are invited to join a w... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	13.04.2020 21:48 Astrid Valen-Utvik		–	0	0	17



Innholdsbibliotek > Innlegg

Alle innlegg

Alle publiserte

Planlagt

Utkast

Utløpt

Utløper

Rediger innlegg

Se innsikt om innlegg

Opprett innlegg med video

Frem innlegg

Se innlegg

Forby innbygging

Endre dato

Kopier video-ID

Last ned SD



Innlegg Innleggsstatus Dato Detaljer Distribusjon 1-min... 3-sekunders... Engasjement

<input checked="" type="checkbox"/>		Tro om folk får med seg innho...	Publisert	I går 22:51 Astrid Valen-Utvik		-1,0x Gjennomsnittlig	0	418	14
<input type="checkbox"/>		Webinar Valen-Utvik Straks ny uke, ...	Publisert	19.04.2020 20:49 Astrid Valen-Utvik		--	0	0	62
<input type="checkbox"/>		TeamVU sine Instagram-favoritter T...	Publisert	18.04.2020 12:07 Christine Krieg		--	0	0	72
<input type="checkbox"/>		Jammen er det stas å holde web...	Publisert	17.04.2020 19:05 Astrid Valen-Utvik		--	0	0	46
<input type="checkbox"/>		VU&DU - still oss dine spørsmål og ...	Publisert	16.04.2020 20:02 Astrid Valen-Utvik		+2,3x Høyere	204	1,6 k	77
<input type="checkbox"/>		Trenger du hjelp til å komme i gang ...	Publisert	16.04.2020 13:18 Christine Krieg		--	0	0	9



Innholdsbibliotek > Innlegg

Alle innlegg

Alle publiserte

Planlagt

Utkast

Utløpt

Utløper

Rediger innlegg





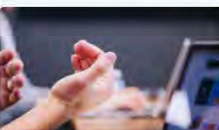

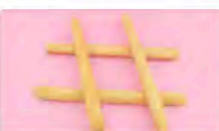

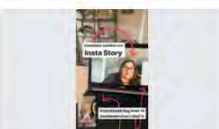

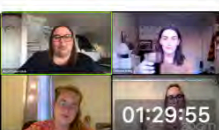





Se innsikt om innlegg

Frem innlegg

Se innlegg

Endre dato

Slett

Innlegg	Innleggsstatus	Dato	Detaljer	Distribusjon	1-min...	3-sekunders...	Engasjement
 <p>Tro om folk får med seg innholdet ... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	I går 22:51 Astrid Valen-Utvik	  	-1,0x Gjennomsnittlig	0	418	14
 <p>Webinar Valen-Utvik Straks ny uke, ... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	19.04.2020 20:49 Astrid Valen-Utvik		-	0	0	62
 <p>TeamVU sine Instagram-favoritter T... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	18.04.2020 12:07 Christine Krieg		-	0	0	72
 <p>Jammen er det stas å holde web... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	17.04.2020 19:05 Astrid Valen-Utvik		-	0	0	46
 <p>VU&DU - still oss dine spørsmål og ... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	16.04.2020 20:02 Astrid Valen-Utvik	  	+2,3x Høyere	204	1,6 k	77
 <p>Trenger du hjelp til å komme i gang ... VU Valen-Utvik</p>	Publisert	16.04.2020 13:18 Christine Krieg		-	0	0	9

VU Valen-Utvik

Innsikt > Resultater

De siste 7 dagene

Se etter: Publisert

3,5 k

Antall minutter sett

▲ 159 % fra de siste 7 dagene

221

1-minutts videovisninger

▼ 57.9 % fra de siste 7 dagene

2,1 k

3-sekunders videovisninger

▼ 29.8 % fra de siste 7 dagene

101

Engasjement

▼ 28.4 % fra de siste 7 dagene

81

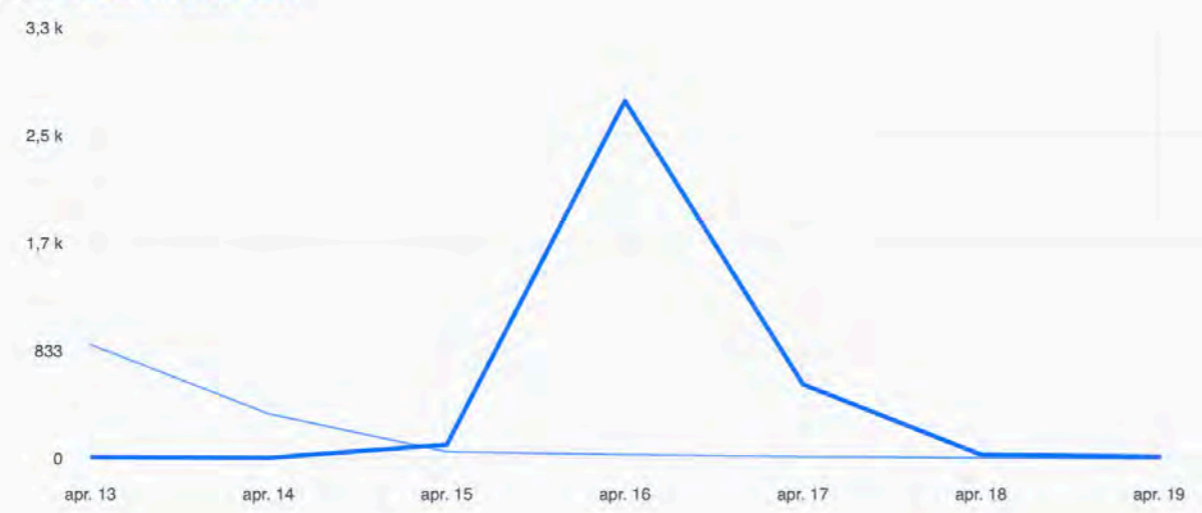
Nettofølgere

▲ 113 % fra de siste 7 dagene

Antall minutter sett

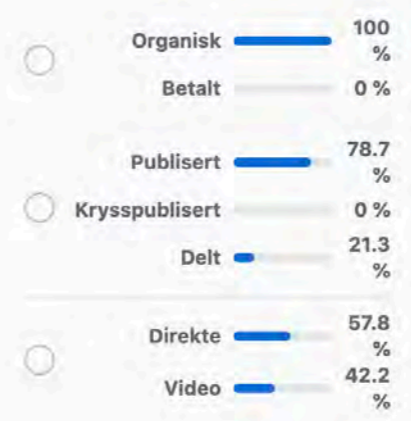
13. apr. 2020 - 19. apr. 2020

3 545 Antall minutter sett



Vis etter:

Se hvordan det går med de forskjellige innleggstypene dine



Toppvideoer

Toppsider



Innboks+

0 3 0 0 Search Inbox

Main

- I dag er det... stine_stressleder,...
- Jeg bruker denne... malinpaavesolberg...
- VU Kompetanse... vpthomsen,...
- Her kommer en... toril.es og unikum_as h...
- Det er TO dager igje... lena_hebnes commented
- Legge til logoen din... bente_stadsvoll, bizkid...
- For første gang åpn... by_lom72norway...
- Slik lager du dine... sparebankenoest og...
- Endelig kan vi dele v... malinpaavesolberg,...

- I dag er det verdensdagen for psykisk helse 🧠 Tema for 2020 er "Spør mer". De 7 siste månedene har vært tunge for... 72 likerklikk - 6 kommentarer · 10. Okt
- leneelisabetheide.no Veldig fin gjeng. ❤️ 1 d 1 likerklikk Svar
- nastarankowkabi Favorittgjengen ❤️ 1 d Svar
- stine_stressleder Stressleder-hjertet mitt blir veldig glad av å lese dette 🥰🥰🥰 23 t 1 likerklikk Svar

🔔 📧 ⭐️ ✓ Flytt til Ferdig



72 likerklikk lø. 19:47

valenutvik I dag er det verdensdagen for psykisk helse 🧠 Tema for 2020 er "Spør mer".

De 7 siste månedene har vært tunge for de fleste 🥲. Vi i Valen-Utvik gikk fra å sitte samlet på UMA Workspace i Oslo, til å jobbe hjemmefra 🏠. Noen av oss har mange års erfaring med å jobbe og drive firmaet hjemmefra, men flere av oss satt helt alene. Og - det vet vi at naturligvis gjelder mange, mange flere i den pandemisituasjonen vi nå er i.

For å kunne ivareta litt av det sosiale samholdet, gikk vi fra ett fellesmøte

VU Legg til en kommentar ...

Publisere innhold på IG

Opprett innlegg

Innholdsbibliotek

Innlegg

Innsikt

Inntekstgenerering

Instagram-kontoer

VU valenutvik

Innholdsbibliotek > Innlegg

Alt innhold

Video

Bilde

Karusell

Historier

IGTV

Innleggsstatus: Alle Siden starten Søk

Innlegg	Innleggsstatus	Dato	Likerklikk	Kommentarer
<p>I dag er det verdensdagen for psykisk helse 🧠 Tema for 2020 er ... <small>Hjelp til sosiale medier?</small></p>	Publisert	I går 19:47	72	6
<p>Hei, dere! 🍷 I snart to år har jeg vært en del av #teamVU, og dere... <small>Hjelp til sosiale medier?</small></p>	Publisert	I går 11:33	55	0
<p>Hei! 🙌 Christine W, Wendels eller Wendelborg her! Som 80-tallsb... <small>Hjelp til sosiale medier?</small></p>	Utkast	23.09.2020 09:53	0	0
<p>Hei, internett! Jeg heter Marthe og er innholdsprodusent og grafis... <small>Hjelp til sosiale medier?</small></p>	Utkast	22.09.2020 14:47	0	0
<p>Var du akkurat litt for sen for å melde deg inn i #VUKompetanse? ... <small>Hjelp til sosiale medier?</small></p>	Arkivert	11.09.2020 11:59	0	0
<p>Herreminhatt - for en ivrig gjeng! 😄 Jeg sitter her på hjemmekon... <small>Hjelp til sosiale medier?</small></p>	Publisert	11.09.2020 11:57	27	0





valenutvik

Innholdsbibliotek > Innlegg



valenutvik

Innholdsbibliotek > Innlegg



valenutvik

Innholdsbibliotek > Innlegg

Alt innhold

Video

Bilde

Karusell

Historier

IGTV

Innleggsstatus: Alle | Siden starten | Søk

Innlegg	Innleggsstatus	Dato ↓	Likerklikk	Kommentarer
<p>In the jungle, the mighty jungle 🌿🌿🌿 Månedsmøte med en ... // Astrid & Glenn</p>	Publisert	09.01.2020 11:31	55	2
<p>Lurer du på noe ang konkurranser på sosiale medier? Hva kan ... // Astrid & Glenn</p>	Publisert	04.12.2019 22:53	26	8
<p>🌟 VUs adventsgave - 1. søndag i advent 🌟 Vi har lyst til å gjør... // Astrid & Glenn</p>	Publisert	01.12.2019 22:12	17	1
<p>Fredag hadde denne gjengen et planleggingsmøte for fredage... // Astrid & Glenn</p>	Publisert	03.11.2019 20:55	46	1
<p>AVSLUTTET// 🏆 KONKURRANSE - BLI MED PÅ KURS 🏆 . Vi te... // Astrid & Glenn</p>	Publisert	01.11.2019 21:29	106	64






 **Opprett innlegg** ▾


 **Instagram-oppdatering**

 **IGTV**

 **Innsikt**


 **Inntektsgenerering**

 **Instagram-kontoer**

 **valenutvik** ▾

Instagram-kontoer

Instagram

 **Hjelp til sosiale medier?**
valenutvik



// Astrid & Glenn

Publiser på Instagram



Ditt innlegg

Skriv bildeteksten din ...



Gjenstår: 2200 tegn 30 omtaler 30 emneknagger

Legg til sted



Legg til innhold

Velg bildene eller videoene du vil publisere.

+ [Legg til innhold](#)

Innleggsinformasjon

Legg til informasjonen du trenger for å opprette et innlegg.

Avanserte innstillinger

Avanserte innstillinger for kommentarer, merkeinnhold med mer.

Publiser på Facebook

VU Valen-Utvik

Du kan publisere innlegg, planlegge innlegg, eller lagre innlegg som utkast. Du kan legge til innhold i innlegget senere ved å åpne det i innholdsbiblioteket.





// Astrid & Glenn

Publiser på Instagram



Avanserte innstillinger

Kommentarer

Slå av kommentarer

Du kan endre dette senere ved å gå til menyen øverst i Instagram-innlegget.



Merkeinnhold

Tagg forretningspartner

Innlegg som er tagget, inkluderer partnerens navn og etiketten "Betalt partnerskap med". Den taggedede partneren kan også se målinger for innlegg de er tagget i.

🔍 Search for a business partner...

☰ Innleggsinformasjon

Legg til informasjonen du trenger for å opprette et innlegg.

⚙️ Avanserte innstillinger

Avanserte innstillinger for kommentarer, merkeinnhold med mer.



Opprett innlegg ▾

VU valenutvik ▾

Innsikt > Aktivitet

Viser kontoaktivitet fra de siste 7 dagene (4. Okt 2020 - 10. Okt 2020)

2

Innlegg

▲ 2 fra de siste 7 dagene

Samhandlinger ⓘ

Handlinger utført på kontoen din ⓘ

4. Okt 2020 - 10. Okt 2020

68 Handlinger



2 Nettstedsbesøk ⓘ

▼ 1 fra de siste 7 dagene

66 Profilbesøk ⓘ

▲ 31 fra de siste 7 dagene

0 Anrop ⓘ

▲ 0 fra de siste 7 dagene

0 Meldinger ⓘ

0 E-postmeldinger ⓘ

0 Få veibeskrivelse ⓘ

BUSINESS SUITE



VU Valen-Utvik

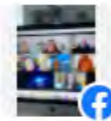
Facebook-side, Instagram-konto

Promoter

Opprett innlegg

Oppdateringer

Du har ingen nye oppdateringer.



Nå ut til flere personer

Innlegget ditt på VU Valen-Utvik oppnår gode resultater. Frem det på Facebook eller Instagram for å nå ut til flere.

Frem innlegg

Nylige innlegg

	VÆR OBS PÅ SPAM... 17. Nov 2020 kl. 13:38	457 Personer nådd	15 Likerklikk	0 Kommentarer	Fremming ikke til...
	VÆR OBS PÅ SPAM... 17. Nov 2020 kl. 13:18	2K Personer nådd	14 Reaksjoner	2 Kommentarer	Frem innlegg
	Denne saken er ski... 13. Nov 2020 kl. 09:39	996 Personer nådd	16 Reaksjoner	3 Kommentarer	Fremming ikke til...
	Denne saken er ski... 13. Nov 2020 kl. 09:39	996 Personer nådd	16 Reaksjoner	3 Kommentarer	Fremming ikke til...
	Denne saken er ski... 13. Nov 2020 kl. 09:39	996 Personer nådd	16 Reaksjoner	3 Kommentarer	Fremming ikke til...

Se alle innlegg

Nylige annonser

Opprett en annonse for å se innsikt her, inkludert totalbudsjett, rekkevidde og kostnad per engasjement

Innsikt

Trender

Last 7 Days: Nov 10–16

	Facebook-sidens rekkevidde	1,9 k	-89 %
	Rekkevidde på Instagram	875	-84 %

Publikum


















Totalt

	Likerklikk på Facebook-side	4,3 k
	Instagram-følgere	2,5 k

Se alle innsiktsdata



Flere verktøy

-  Annonseadministrasjon 
-  Annonsekontoinnstillinger 
-  Annonserapportering 
-  Bedriftsinstillinger 
-  Fakturering 
-  Hendelsesadministrasjon 
-  Publikum 
-  Sideinnstillinger 
-  Vis side 

Oppsummering

Kort oppsummert;

5 tips til å få engasjement

1.

Vis frem mennesker og vær personlig

2.

By på mer enn det ferdige produktet

3.

Være levende og overrask der du kan

4.

Vær så aktuell og relevant som mulig

5.

Fortell historier forankret i kjerneverdiene

Kort oppsummert;

5 fallgruver du bør unngå

1. Å ikke planlegge innholdsproduksjonen

2. Å tro at sosiale medier er enveis komm.

3. Å ikke forstå at du må måle og analysere

4. Å ikke være bevisst tid, tekst og bilde

5. Å ikke fokusere på historiefortelling

Trenger du hjelp?



Velkommen til VU Kompetanse

Vi er din sparringspartner innen sosiale medier!

Vi gir deg kontinuerlig utvikling, faglig sparring og god oppdatering innen sosiale medier, både når gode råd er dyre og du trenger rask hjelp, og når det er vanskelig å holde seg faglig helt på topp i en hektisk hverdag.

[Sett deg på venteliste](#)

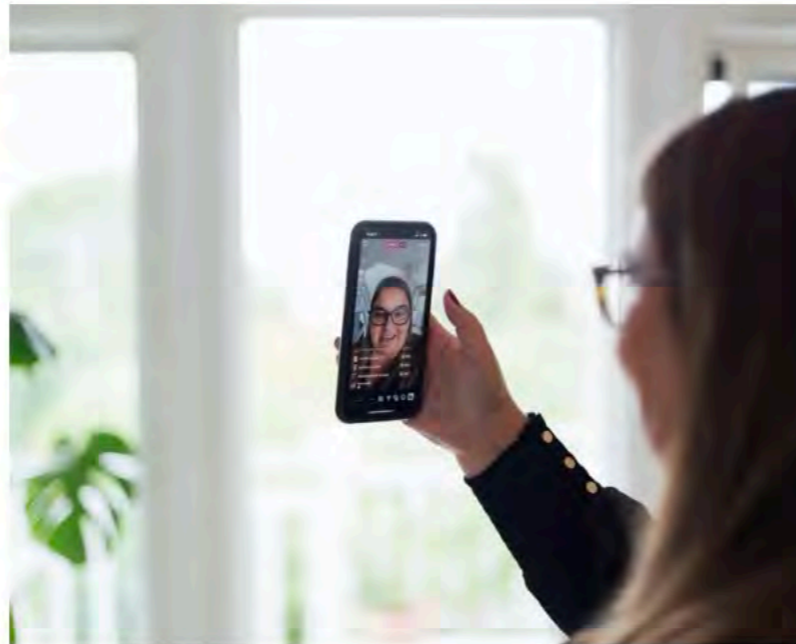
Vi åpner igjen 4. januar

Medlemsfordeler

Dette får du som medlem i VU Kompetanse:



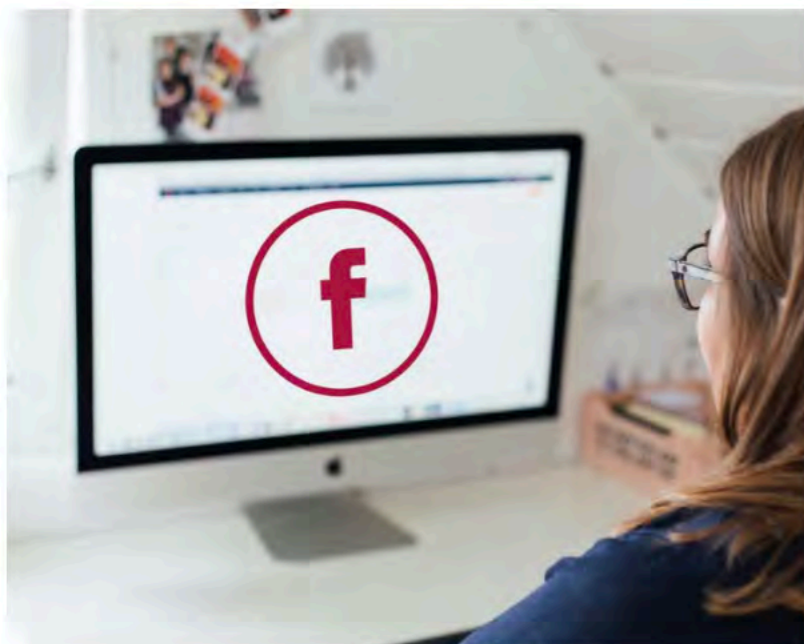
Faglig sparring - hverdagsråd og når krisen rammer!



Ukentlige fagtemasendinger - du får svar på dine spørsmål



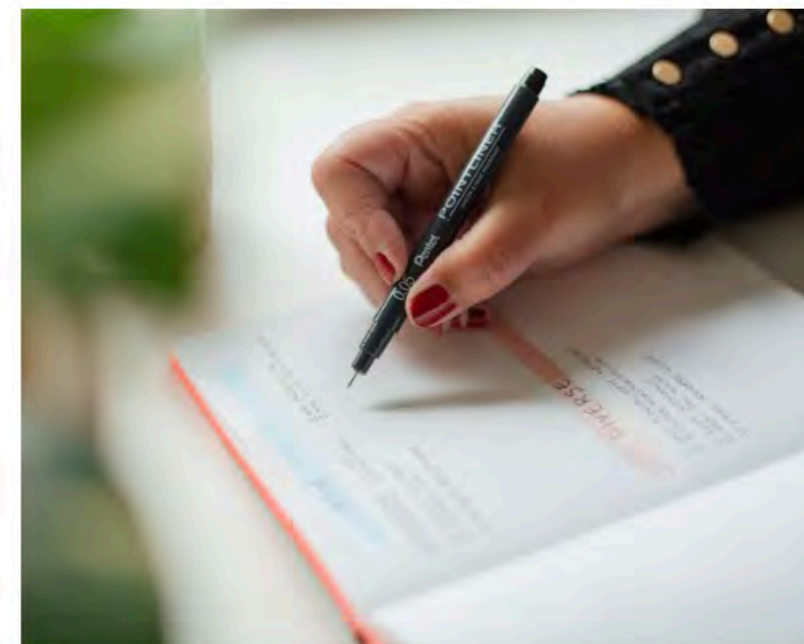
Gratis tilgang på alle webinarer og digitale kurs som vi holder



Faglig fellesskap i lukket Facebook-gruppe



Intervju med flinke fagpersoner som DU kan lære fra!



Gratis maler, sjekklister, how to's og andre nyttige verktøy



@valenutvik og **@astridvu**
i alle kanaler