

Certezas

Problemas
de
causas fisio-
lógicas

Auto-
cobrança

Dúvidas

Faixa etária
do público
alvo

Como
vencer a
ansiedade?

Como a
pessoa
enxerga o
futuro

Como
afeta a
saúde?

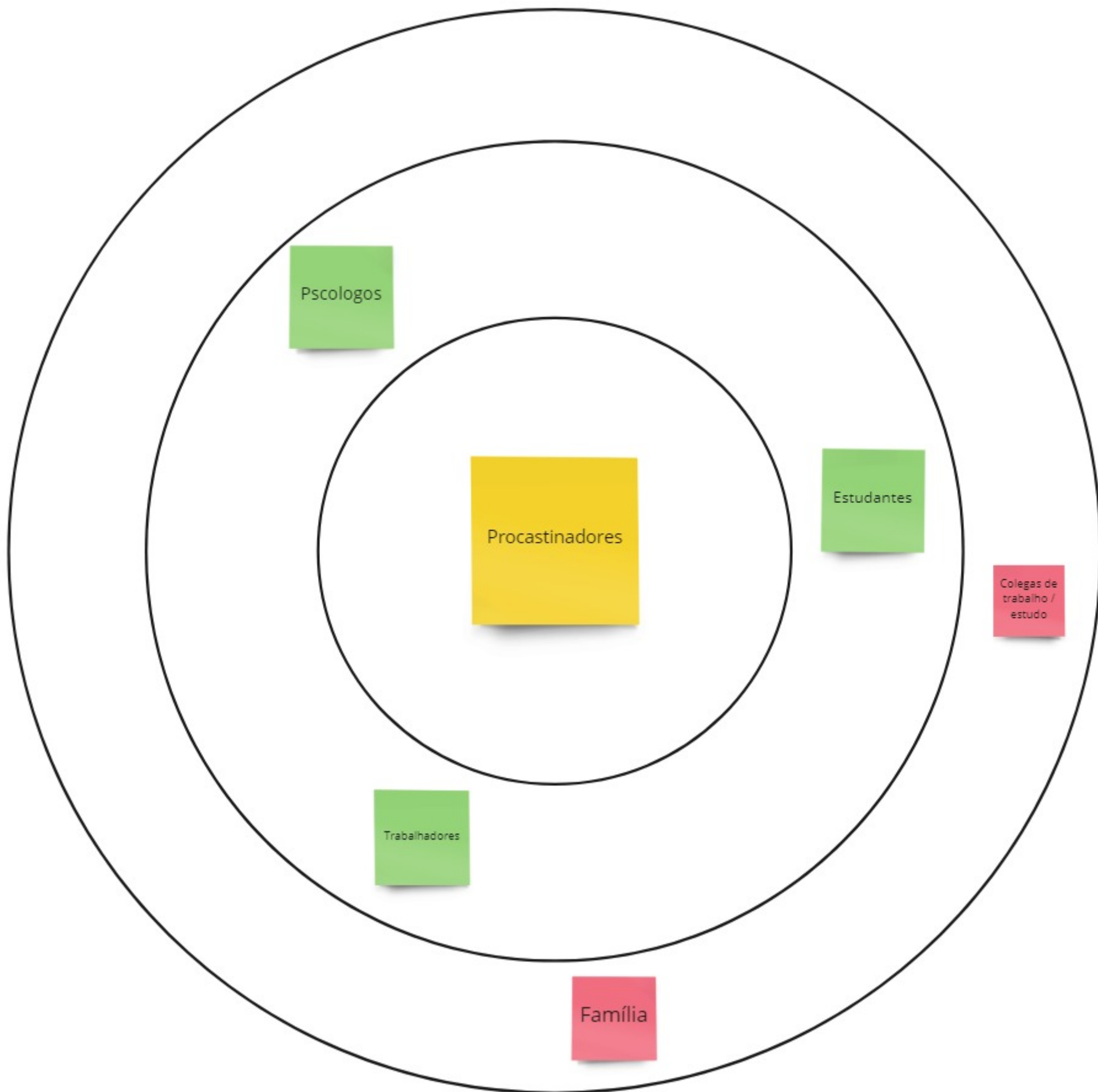
Suposições

Não existe
um público
alvo
específico

Afeta tanto
crianças
como adultos
e idosos

É mesmo
procrastinação?

Devido a
transtornos
de
ansiedade





Nome:

Roberto

Maria

Daniel

Idade:

35
anos

17
anos

22
anos

Hobby:

praticar
esportes

leitura,
escrever e
sair com
suos amigos

jogar Video
Games, ler
e assistir
séries

Trabalho:

Engenheiro
elétrico

Estudante

Programador

Personalidade:

Otimista
e
ansioso

Extrovertido,
porém apre-
ensivo

Introverso
e
inseguro

Sonhos:

Melhor
qualidade
de vida para
a família

Ser uma
escritora
renomada

Desenvolver um
projeto de sucesso
e sair na vida
como programador

PESSOAL

MOTIVAÇÕES E ESPERANÇA

Realização
de sonhos

Satisfação
pessoal

Satisfação
pessoal

Sabe que
procrastinar
é algo ruim

Pensamentos
negativos

Lidando
com
problemas
psicológicos

Lidando
com
problemas
psicológicos

Controle
emocional.

Aumento da
produtividade.

Aumento da
produtividade.

Frustração

Problemas
psicológicos

Problemas
psicológicos

Controle
emocional.

Mercado
de
trabalho

Mercado
de
trabalho

Tarefas
acumuladas

Estagnação

Estagnação

RECOMPENSAS E OPORTUNIDADES

ANSIEDADE, PRESSÕES E PROBLEMAS

PROFISSIONAL

Nunca devemos:

Nunca
ser muito
invasivo

Fazer
cobranças
excessivas

Como devemos trata-la:

Incentivo

Demonstrar
interesse em
ajudar

