Mapa de Empatia – Em Socioemocional

Nome: Jonas Eduardo Idade: 24

- Introvertido
- Politica
- Desabafos
- "Voce anda muito ocupado"
- "Voce deveria se alimentar melhor"
- RAP
- "Como voce é esforçado"
- "Nossa, voce está acima do peso"
- "Precisa cuidar da saude em"

- Pressionado
- Atarefado
- Feio
- Vergonha do corpo

- Dor no corpo
- Inteligente
- Otimista
- Desconfortavel nas lojas de roupas

o que **PENSA E SENTE?**

o que FALA E FAZ?





- Series
- Videos de animais
- Noticias do mundo
- Podcast sobre saúde
- Cursos sobre tecnologia
- Redes sociais
- Masterchef
- Instagram de treinos e nutrição

- Tarefas de casa
- Comentar sobre esportes
- Trabalhar

- Ajuda os meus amigos
 - "Queria muito emagrecer"
- "Não estou me sentido bem"
- "Nossa, minha pressão está muito alta"

quais são as **DORES?**

- Gostaria de ser mais valorizado
- Não consegue ser produtivo o quanto deseja
- Vergonha de ir em lugares publicos
- Saúde comprometida

quais são as **NECESSIDADES?**

- Se organizar melhor
- Melhorar alimentação
- Gostaria de um apoio na hora de realizar os treinos
- Ter mais disposição
- Se sentir mais atraente

Apresentação da persona



"Gostaria de começar a fazer academia, mas não tenho conhecimento prévio sobre o munda musculação e também quero saber os primeiros passos e por onde começar"

Jonas Eduardo, 24 Desenvolvedor pleno back-end

Definição da persona

- ☐ Introvertido;
- ☐ Gosta de sair com os amigos;
- ☐ Sedentário;
- ☐ Sabe lidar com pessoas;
- ☐ Sabe lidar com críticas;;
- ☐ Gosta de cuidar da aparência;

- ☐ Gostaria de saber como e por onde começar no mundo da musculação
- ☐ Quer saber como se alimentar melhor
- ☐ Não tem experiencia previa com exercício físico
- ☐ Quer ter dicas de como ter uma rotina mais produtiva
- Quer ser mais saudável
- ☐ Não sabe como executar alguns exercícios de musculação de forma correta
- ☐ Quer comer melhor e não fazer dietas extremas

Dores e necessidade

Apresentação da persona



"Gostaria que meus alunos tivessem conhecimento prévio sobre o mundo da musculação para poder instruí-los de forma mais produtiva e fácil"

Sergio, 30 *Prof. Ed física*

Definição da persona

- ☐ Extrovertido;
- ☐ Gosta de sair com os amigos;
- ☐ Mantem uma rotina saudável;
- ☐ Sabe lidar com pessoas;
- Organizado;

☐ Gostaria de passar os exercícios de maneia mais rápida;

☐ Gostaria de ganhar mais dinheiro;

☐ Gostaria de atender os alunos com mais assertividade;

☐ Gostaria de não ter que explicar o mesmo exercícios mais de uma vez;

☐ Não ter tempo de passar exercícios para mais de um aluno;

Dores e necessidade