TerAppka

część II projektu - zadanie 2.

Marta Piotrowska Michał Wątroba Szymon Wątorowski

DO JAKICH GRUP TerAppka JEST SZCZEGÓLNIE SKIEROWANA?

TerAppka została stworzona z myślą o szerokim, różnorodnym gronie odbiorców w różnych przedziałach wiekowych. Od nastolatków, będących w trakcie intensywnego rozwoju emocjonalnego, którzy chca zrozumieć swoje emocje i relacje, przez studentów oraz młode osoby dorosłe, rozpoczynających karierę zawodową i potrzebujących narzędzi wspierających ich rozwój osobisty i zawodowy, aż po dorosłych pracujących w przytłaczających zawodach, szukających pomocy w radzeniu sobie z codziennym stresem - TerAppka jest dla każdego, niezależnie od wieku. Aplikacja oferuje również wsparcie osobom poszukującym pomocy psychologicznej, z dostępem do narzędzi autodiagnozy, a także tym, którzy po prostu chca lepiej zrozumieć swoje potrzeby oraz zadbać o rozwój osobisty i zdrowie psychiczne.

Aby praktycznie ______ukazać, jak i dlaczego użytkownicy będą _____korzystać z aplikacji, stworzyliśmy 3 profile reprezentujące _____opisane grupy

- 15-letni Wiktor reprezentujący grupę nastolatków
- 22-letnia Alicja młoda dorosła, która dopiero ukończyła uczelnię wyższą
 - 45-letni Marek menedżer projektów IT przedstawiający grupę dorosłych

PROFILE UŻYTKOWNIKÓW

Persona 1: Wiktor

Wiek: 15 lat

Zawód: Uczeń liceum

Opis: Wiktor to zagubiony nastolatek, który zmaga się z wyzwaniami dojrzewania. Często doświadcza huśtawek nastroju, zaniedbuje relacje z przyjaciółmi i rodziną, a trudności w nawiązywaniu więzi pogłębiają jego poczucie osamotnienia. Często nie rozumie swoich emocji i tego, co dzieje się w jego życiu. Szuka wsparcia, które pomogłoby mu lepiej zrozumieć siebie oraz wzmocnić relacje, które zaczynają tracić na znaczeniu.



PROFILE UŻYTKOWNIKÓW

Persona 2: Alicja

Wiek: 22 lata

Zawód: Absolwentka uczelni wyższej, szuka pierwszej pracy

Opis: Alicja niedawno ukończyła studia i rozpoczyna swoją karierę zawodową. Jako młoda dorosła przechodzi intensywny okres rozwoju osobistego i zawodowego, przytłoczona nowymi obowiązkami oraz decyzjami, takimi jak poszukiwanie pracy, planowanie samodzielnego życia i utrzymanie bliskich relacji. Szuka wsparcia w radzeniu sobie ze stresem i niepewnością, aby lepiej odnaleźć się w nowym środowisku pracy i efektywnie zarządzać swoimi obowiązkami.



PROFILE UŻYTKOWNIKÓW

Persona 3: Marek

Wiek: 45 lat

Zawód: Menedżer projektów IT

Opis: Marek jest menedżerem projektów w dużej firmie technologicznej. Często czuje się przytłoczony ilością obowiązków i napiętymi terminami. Przez nieustannie towarzyszący mu codzienny stres związany z pracą często bagatelizuje swoje personalne problemy i zaniedbuje psychiczne samopoczucie.



W jaki sposób w takim razie użytkownicy będą korzystać z **TerAppki**?

PRZYKŁADY UŻYCIA TerAppki - CZYLI POTRZEBY I CELE UŻYTKOWNIKÓW

- 1. Chęć odbudowy/poprawy relacji z bliskimi (Wiktor)
- 2. Zrozumienie własnych emocji i potrzeb (Wiktor)
- 3. Znalezienie technik radzenia sobie ze stresem (Alicja, Marek)
- Chęć ogólnego polepszenia samopoczucia, samopoznanie i rozwój osobisty (Wiktor, Alicja, Marek)

INTERAKCJE UŻYTKOWNIKÓW Z TerAppką

- Poprawa relacji użytkownik ma dostęp do zakładki "Relacje", która jest podzielona na różne sektory - w tym między innymi na "Poprawę relacji". Po odpowiedzeniu na pytania testu psychologicznego zalecane są ćwiczenia wspierające komunikację i wzmacnianie więzi. Dostępny jest także kontakt z psychologiem.
- Emocje i potrzeby w kategorii "Emocje" użytkownik może znaleźć wiele certyfikowanych testów diagnostycznych pomagających określić oraz zrozumieć odczuwane emocje i potrzeby. Kontakt z terapeutą jest również dostępny.

INTERAKCJE UŻYTKOWNIKÓW Z TerAppką

- Radzenie sobie ze stresem użytkownik ma dostęp do zakładki "Stres", w której ma do wypełnienia test identyfikujący aktualny poziom stresu (co jest świetnym rozwiązaniem w przypadku ataków paniki). Na bazie wyników z testu rekomendowane są techniki relaksacyjne oraz możliwość kontaktu z terapeutą online.
- Samopoznanie i rozwój osobisty użytkownik w aplikacji ma dostęp do zakładki "Samopoznanie". Wykonuje kilka certyfikowanych testów psychologicznych z zakresu osobowości i preferencji zawodowych, na podstawie których aplikacja proponuje obszary rozwoju oraz techniki planowania i podejmowania decyzji.

DLACZEGO TERAPPKA?

TerAppka jest dedykowana osobom, które zmagają się z trudnościami w rozumieniu siebie, swoich emocji oraz radzeniu sobie ze stresem lub po prostu chcą poszerzyć wiedzę w zakresie zdrowia psychicznego. Nasza aplikacja oferuje <u>szeroki zakres funkcji</u> dostosowanych do zróżnicowanych potrzeb użytkowników. Zawiera <u>wiele zakładek</u> z rozwiązaniami obejmującymi wszystkie kluczowe obszary psychologiczne, w których człowiek może odczuwać trudności lub niepewność. TerAppka zapewnia <u>szybki, łatwy i dyskretny dostęp do wsparcia</u>, pomagając użytkownikom lepiej radzić sobie na co dzień i wspierając ich rozwój osobisty oraz dobrostan psychiczny.

Dziękujemy za uwagę!!