



*Finn roen med oss*

## INTERVJUER



TUVA HILTON

Samfunnsengasjert og miljøbevisst. Nysgjerrig og arbeidssom.

## LEDER



JUSTUS NICOLAI  
JENSEN

Inkluderende og lidenskapelig leder.  
Strukturert og tilpasningsdyktig.

[justedalen@gmail.com](mailto:justedalen@gmail.com)

## DESIGN



IDA NUMMESTAD

Nysgjerrig, åpen og kreativ. Grundig og dedikert.

## VIDEO



NAWAR NASSAR  
ALGHOUSINI

Hjelpsom, kreativ og løsningsorientert med lidenskap for visualisering og regi.



# TekLab



Universitetet  
i Stavanger

# PROBLEM

Stress påvirker hele livet vårt. Helsen vår, humøret vårt, livskvaliteten vår, og relasjonene våre. Stress farger opplevelsene våre og hindrer oss i å oppleve øyeblikket.

Vi er mange som opplever stress i et samfunn der alt går fortere og fortere. Det påvirker valgene vi tar og hvordan vi behandler andre mennesker. En uendelig strøm av nyheter og krav om å være konstant påkoblet gjør at selv når vi har et øyeblikk fred og ro, klarer vi ikke å stresse ned.

Til og med foran de flotteste utsikter og i de roligste situasjoner, opplever mange at tankekjøret rundt alt man skulle og burde ha gjort, fortsetter.

Vi trenger hjelp til å roe ned.

## SITATER FRA BRUKERINTERVJU

*”Noen ganger håndterer jeg stress på destruktive måter som å kjefte på mine nærmeste eller sluke en pose boller”*

- Johan, 34 år, oljeingeniør

*”Jeg bekymrer meg mye for ting som aldri skjer. Jeg går gjennom situasjoner i hodet mitt og tenker på alt det ille som kan skje”*

- Trude, 32 år, sekretær i et politisk parti

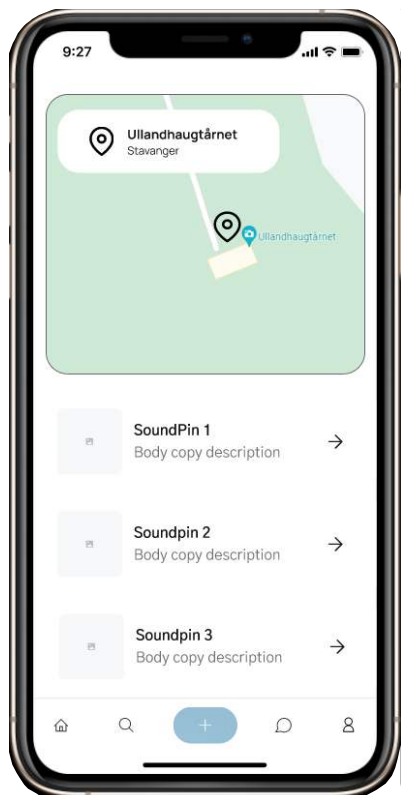
*”Hvis jeg er stresset over lengre tid kan jeg bli ganske irritabel”*

- Tore, 29 år, student

*”Jeg bekymrer meg ofte over hvor livet mitt er på vei. Vil jeg få barn? Finne kjærlighet og etablere meg?”*

- Johan, 34 år, oljeingeniør

# HVORDAN FUNGERER HVILEPULS?



- Appen bruker geolokasjon til å se hvor brukeren befinner seg, og på den måten får brukeren tilgang på SoundPins tilpasset ulike geografiske områder.
- Er du stressa? Bare åpne Hvilepuls appen og alle tilgjengelige SoundPins på din lokasjon dukker opp. Klikk på en du ønsker å høre på og lytt til instruksjonene.
- Du kan også søke etter forslag til avslappende turer, der du kan finne skreddersydde SoundPins.

## LØSNING

Løsningen er HVILEPULS!

Gjennom en kombinasjon av mindfulness-, meditasjon- og avspenningsøvelser hjelper Hvilepuls brukeren med å legge bort bekymringer, stresse ned og være i øyeblikket.

Hver Hvilepuls-soundpin er skreddersydd for stedet man befinner seg på, eller situasjonen man befinner seg i.

*Ved naturperler, på rasteplasser, på tannlegekontoret og i bilkøen kan man finne Hvilepuls-soundpins som kan brukes til å roe ned, dempe stress og bekymringer og være tilstede i øyeblikket.*

## MINDFUL EATING

Johan spiser et eple, mens han spiller av en mindful eating SoundPin!



**Trenger du å slappe av?**

Neida :)

Ja. hjelp!

# LEAN CANVAS MODEL

## PROBLEM

- Stress
- Overbelastning
- Redusert livskvalitet

## LØSNING

App som hjelper deg å håndtere stress

## MALTALL

46 yoga/  
meditasjonssentre/  
treningssentre i Stavan-  
ger

## UNIKT VERDI- FREMLEGG

Hvilepuls er et  
verktøy for å stresse  
ned og  
være i øyeblikket her og  
nå

## (URETTFERDIG) FORDEL

Geolokasjon, innhold  
skreddersydd for geo-  
grafiske områder

## KANALER

- Meditasjonssentre
- Bensinstasjoner/  
kafeer
- Turistforeninger

## KUNDESEGMENT

- Småbarnsforeldre
- Pendlere
- Studenter
- Lærere, sykepleiere, olje-  
arbeidere
- Folk som opplever stress

## KOSTNADSSTRUKTUR

- Innholdsproduksjon
- Promotering/markedsføring
- Administrering og utvikling

## INNTEKTSSTRØMMER

- Reklame gjennom profesjonelt innhold
- Partnerskap med organisasjoner, partnerskap med bensinstasjo-  
ner
- Potensielt betalingsmur

## (URETTFERDIG) FORDEL

Appen bruker geolokasjon til å skreddersy innhold til stedet, eller situasjonen, brukeren befinner seg i. Eksempler på dette kan være lokale turistattraksjoner, et venterom på et tannlegekontor, toppen på en bakkeknaus 20 meter fra ditt hjem. Steder i ditt område som har flott natur, kunst eller annet som gir indre ro, kan en Soundpin bli satt opp. En Soundpin kan også settes opp for å gi bruker av appen indre ro i et stressende område, eksempelvis tannlegekontor.

## KUNDESEGMENT

Mennesker som opplever en stressende hverdag. Estimert aldersgruppe: 18 – 45 år. Denne appen forholder seg ikke utelukkende etter denne aldersgruppen. Med det sagt, kan denne aldersgruppen være en pekepinn på hvilken gruppe med mennesker i samfunnet som på generell basis har et høyere stressnivå enn befolkningen ellers. En definert aldersgruppe er også satt opp for å bli brukt til andre formål som målrettet reklamasjon.

## KOSTNADSSTRUKTUR

Kostnader vil gå til innholdsproduksjon, promotering og markedsføring av tjenesten. Administrering og plattformstyring. (Teknisk ansvarlige, markedsførere, innholdsprodusenter)

## INNTEKTSSTRØMMER

Profesjonelle aktører kan abonnere på tjenesten for å produsere eget innhold og reklamere for sin egen organisasjon. Reklameinnhold i appen. Betalingsmur for tilgang til eksklusivt innhold.

## UNIKT VERDIFORSLAG

Hvilepuls er et verktøy for å stresse ned og være i øyeblikket her og nå.

## KANALER

Reklamere på ulike steder som spesialiserer seg på meditasjon, som f.eks. Energiverkstedet og Sandnes Zen-senter. Influensere som kan promotere gjennom sosialemedier. QR-kode på spesifikke matvarer som f.eks. selges på bensinstasjoner for opplevelser som mindful eating.





*Finn roen med oss*



**TekLab**

BFJ302-1 22V Redaksjonell prosjektutvik-  
ling og entreprenørskap



Universitetet  
i Stavanger