

“BreathTime”

Negozio-idea: "Estresa murrizteko Mikro-Ongizate Aplikazioa"

Zerbitzuaren deskribapena:

Mikro-atseden pertsonalizatuak ematen dituen aplikazio mugikor bat, estresa kentzeko, osasun mentala eta fisikoa hobetzeko eta pertsonen denbora antolatzen laguntzeko. Adibidez, "atsedenaldiak" arnasketa-ariketa azkarrak izan daitezke, 3-5 minutuko meditazioak, luzaketa errazak, arreta-probak, edo egunerokoa antolatzeko aholkuak. Aplikazioak jakinarazpen oroigarri gisa emango ditu egunero, telefonoan atsedena laburrak hartzeko.



Zergatik funtzionatzen du ideia horrek?

Atsedenaldirak: Pertsona askok ezin dute meditazio bat egin edo ariketa egin denbora luzez; hala ere, minutu batzuk atera daitezke lanean edo etxean mikro atsedena bat hartzeko.

Pertsonalizazioa: Aplikazioak plan pertsonalizatuak eskaini ditzake pertsona bakoitzaren arabera (adibidez: lan mota, estres maila, denbora erabilgarria).

Erabilerraztasuna: App bat denez, erabiltzaileek Internetarako konexioa duten edozein unetan izan dezakete sarbidea.

Motibazioa eta jarraipena: App-ak motibazio-jakinarazpenak, ohituren jarraipena eta sari birtualak eskaini ditzake, konprometitutako erabiltzaileak mantentzeko. (\$)

Beste plataforma batzuekin integratzea: Beste aplikazio batzuekin integratu liteke, hala nola egutegiekin, atsedena hartzeko edo ariketa fisikoa egiteko une aproposak gogoratzeko (adibidez, bilera baten ondoren, pertsona pantailaren aurrean denbora luzez egon dela detektatzen denean edo pertsona estutasun eta estres handiko une batean egon denean eta bere gorputzak atsedena eskatzen duenean).

App-aren funtsezko ezaugarriak:

Ongizateko mikro-saioak: Arnasketa sakoneko 3-5 minutuko aukerak eskaintzea, meditazio gidatua, edo erabiltzaileek mahaigainean edo etxean egin ditzaketen luzatze-ariketak.

Plan pertsonalizatuak: Pertsonaren denbora libre kantitatearen, estres mailaren... arabera, aplikazioak jarduera espezifikoak gomendatuko lituzke estresa murrizteko edo ikuspegia hobetzeko.

Oroigarri adimendunak: Aplikazioak alertak bidaliko lituzke egunean zehar jakinarazpen pertsonalizatu gisa, erabiltzaileei atsedenaldirak labur bat har dezaten gogorarazteko.

Jarraipena eta analisia: App-ak pertsonaren ongizatearen erregistro bat eraman lezake denboran zehar, mikro esku-hartzeek bere estres mailan, produktibitatean eta ongizate orokorrean duten eragina erakutsiz.

Nola hasi?

Garatu aplikazioa: Garatzaile talde batekin elkarlanean aritzen da app intuitibo eta irisgarri bat sortzeko. Aplikazioak erabilerraza izan behar du, eta hainbat gailutara egokitze modukoa (mugikorra, tableta).

Ongizate-edukia sortzea: Osasun mentaleko profesionalekin, ongizate-entrenatzaileekin eta terapeutekin lan egiten du, denbora-tarte laburretan ezar daitezkeen ariketak, meditazioak eta aholku erabilgarriak garatzeko.

Negozio-eredua: Doako oinarrizko bertsio bat eskain dezakezu, eduki mugatuarekin, eta harpidetzako premium bertsio bat, plan pertsonalizatuarentako sarbidearekin, eduki eksklusibo gehiagorekin eta funtzionalitate aurreratuekin (jarraipen xehatua, pertsonalizatzeko aukera gehiago).

Hazteko potentziala: Laneko eta bizitza pertsonaleko osasun mentalarekiko eta ongizatearekiko interes gero eta handiagoarekin, aplikazio horrek eragin handia izan lezake gizabanakoengan, enpresetan (ongizate korporatiboko programen zati gisa). Gainera, sari-tresnak txerta zenitzake, hala nola erabiltzaileek deskontuekin trukatu ditzaketen puntuak ongizate-produktuetan edo eduki eksklusiborako sarbidean, app-aren etengabeko erabilera sustatuz.