



Решаемая проблема:

Острый стресс, который выбивает из колеи и мешает трезво оценивать ситуацию, эффективно работать, конструктивно общаться и полноценно отдыхать.

Цель:

Помочь людям справляться с острым стрессом и сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

Решение:

Telegram чатбот Faino, который подбирает упражнения для самопомощи и сопровождает пользователя до снижения уровня стресса.

Целевая аудитория:

- Люди, испытывающие острый стресс в различных жизненных ситуациях (работа, учеба, спорт, отношения, важные события)
- Те, кто страдает от тревоги (тяжелый период жизни, новости)

- Все, кто хочет научиться справляться со стрессом и сохранять спокойствие