



Nadija Kovač

Starost: 35 let

Spol: ženska

Izobrazba: magister znanosti(VIII/1)

Zaposlitev: ustanoviteljica pravnega podjetja

Plača: 26.000 (letno)

Zasebno življenje

Z možen je **poročena** že 10 let, ima **dva otroke**.

Hobiji

Pilates, tek, druženje z družino, meditacija.

Motivacija

Iniciativa

Strah

Moč

Rast

Dosežki

Introvert

Ekstrovert

Pasivnost

Aktivnost

Analitičnost

Kreativnost

Samosto-

Timsko delo

Cilji

Kljub stresnem delu želi ostati **psihično in fizično zdrava**. Pomembno ji je, da ohranja **dobre odnose** z otrokoma in možen in, da na koncu dneva ostane **čas za družino**.

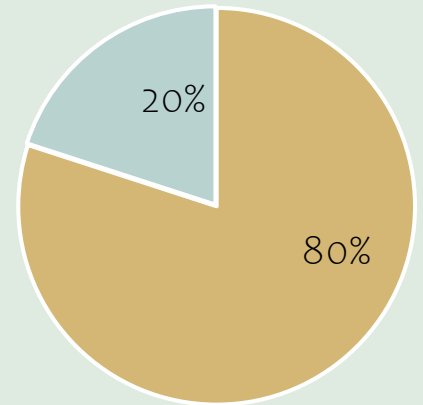
Za svoje podjetje ima **velike načrte** in upe.

Želi si, da bi se znala **bolje spoprijeti s stresom**.

BOJ S STRESOM

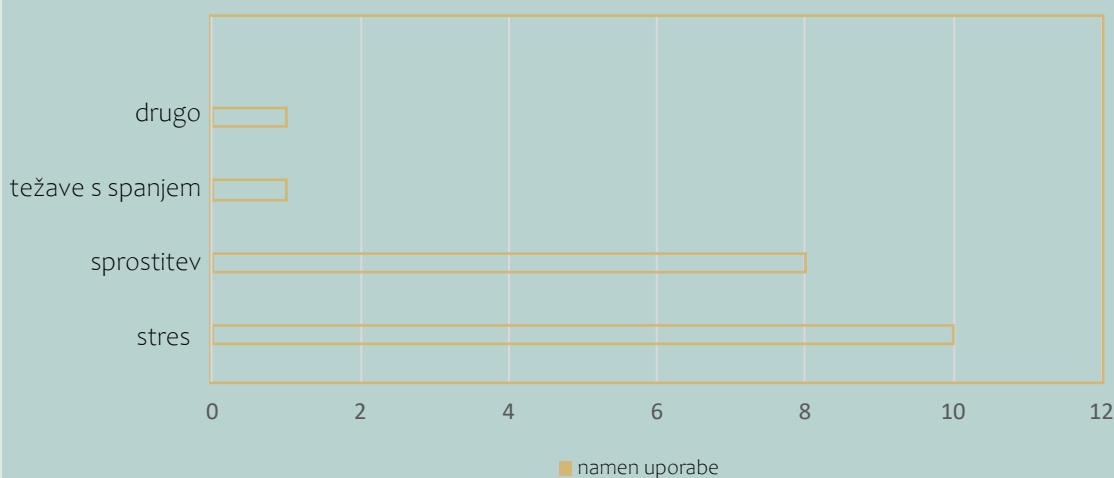
Na podlagi ankete pri kateri je sodelovalo 20 ljudi: 85% žensk ter 15% moških. Povprašali smo jih o njihovih navadah, prostem času, mnenju o aplikacijah za meditacijo oz. zdravje duha in telesa.

90% anketirancev za organiziranost uporablja telefon, 10% anketirancev pa računalnik oziroma planer/rokovnik.



18-25 let 36-50 let

Večina sodelujočih spada v starostno skupino 18-25 let.



Aplikacijo bi večino uporabljali za nadzorovanje stresa.



Ljudje na telefonu v povprečju na dan preživimo **3 ure in 15 min.**



Večina ljudi take aplikacije še ni uporablja, tisti kateri pa so jo, so bili navdušeni nad učinkovitostjo, sproščanjem in pozitivnim učinkom meditacije.

Anketiranci izražajo željo po organiziranosti, veliko izbiro meditacijske glasbe, enostavno in učinkovito uporabo, nasveti za sprostitvev ter raznolikosti vaj.

