



Retos Finnova en Technovation Girls CV

Finnova 

Estos ejemplos sirven como **inspiración para el reto.**

A partir de ellos puedes crear, combinar ideas y desarrollar tu propia aplicación.





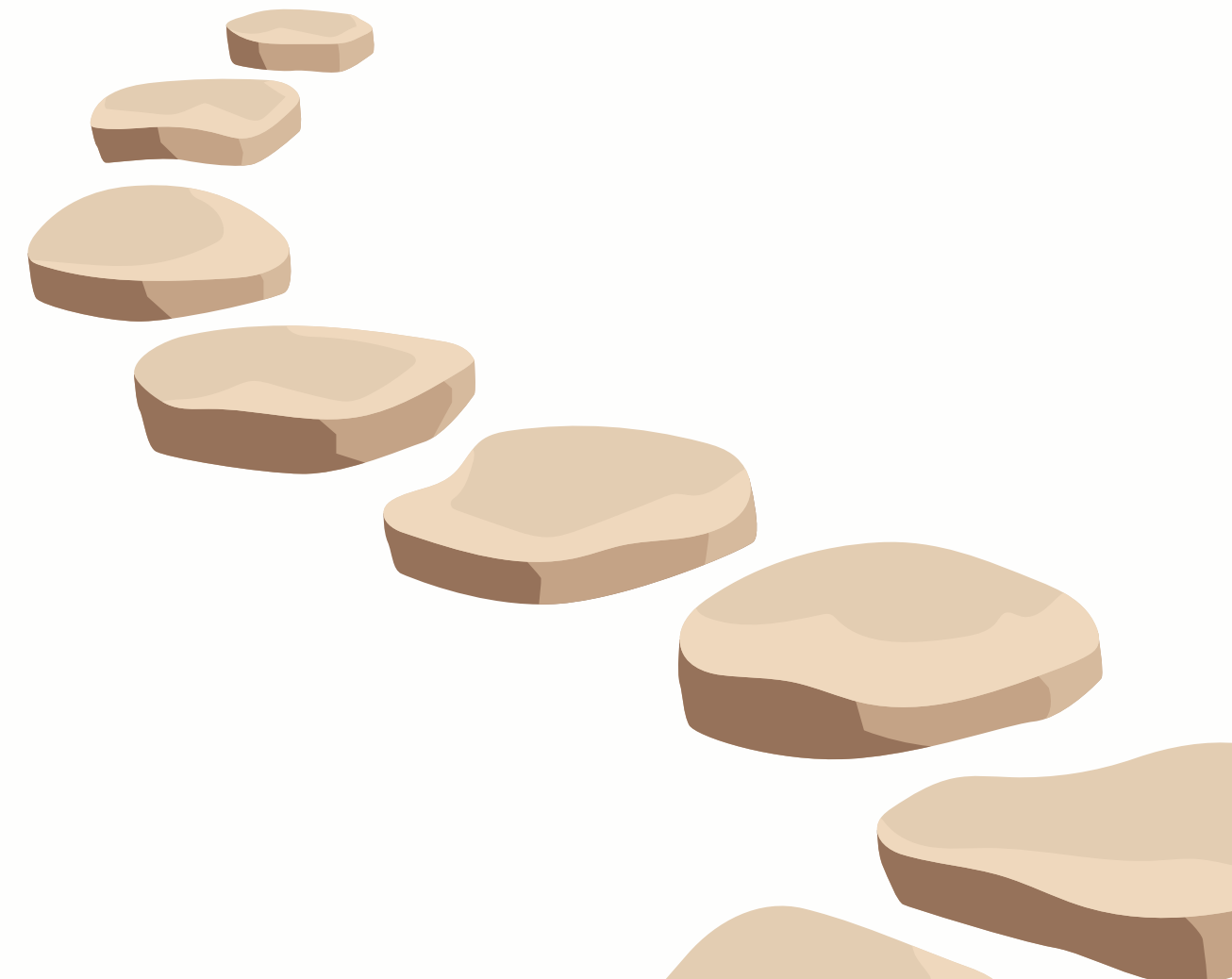
1. Bienestar emocional como un reto de constancia diaria.

¿Y si cuidar nuestras emociones fuera tan divertido como jugar?

Un reto diario basta para subir de nivel.



Imagina un Duolingo... pero para las emociones.



2.Actividad física + Mental

Una APP que proponga rutas y cada kilometro es una oportunidad para...

- Dejar atrás lo que lastima
- Escribir cartas a amigos
- Recopilar las fotos en una sola APP
- Marcar en el mapa las metas logradas.

**Y LO MEJOR DE TODO ES
QUE SE PUEDE HACER
EN GRUPO!**



Salir de ruta con los amigos nunca fue más sano...



3. Conocerse es primero

El primer paso para mejorar es saber quienes somos....

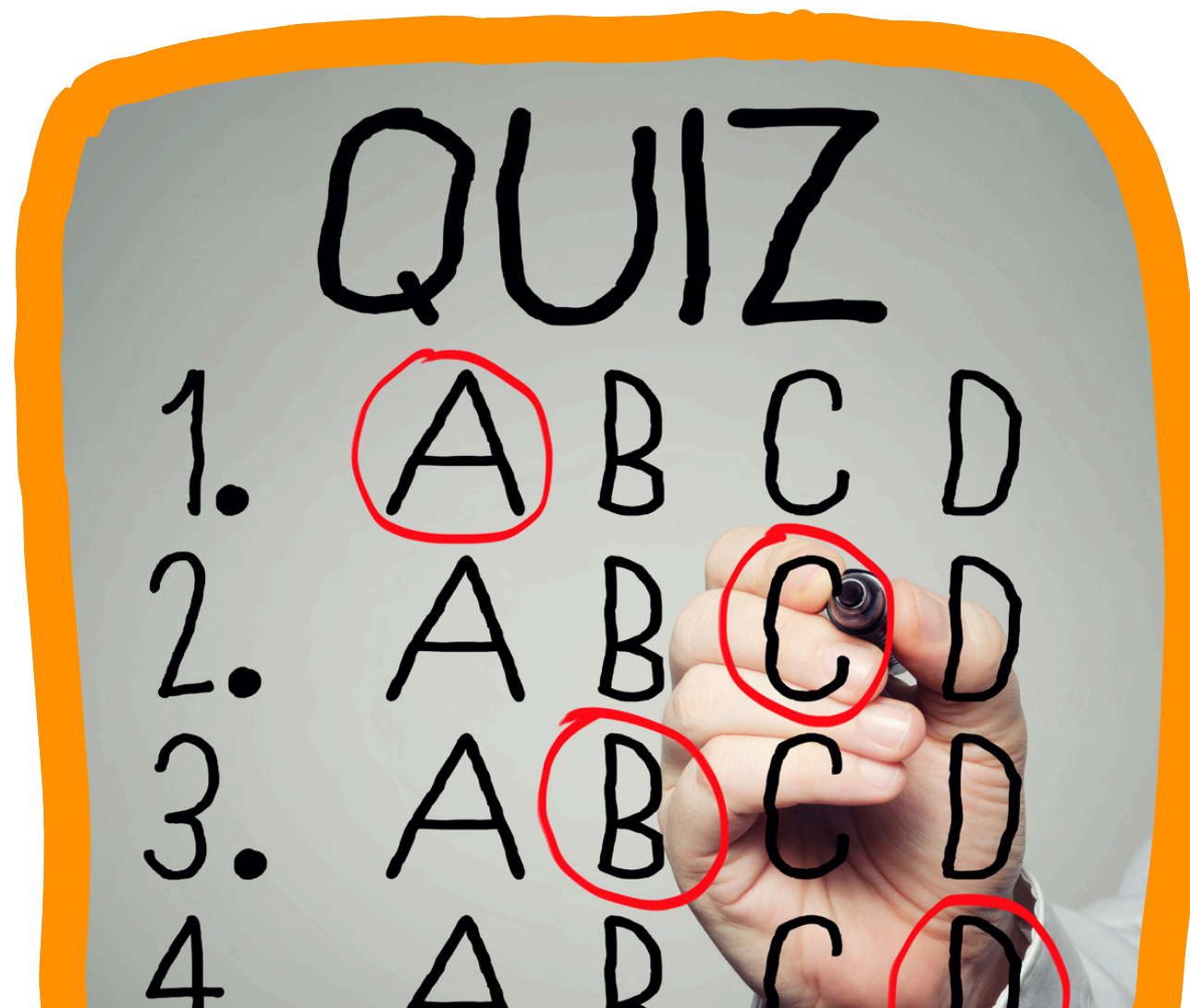
- Un test de autoconocimiento.
- Quizes, estudio de perfiles, journaling..
- Diario personal incita a la reflexión.
- Mindfulness con seguimiento.

***Brindar la herramienta para marcar el punto de partida.**



El futuro empieza con conocerse a si mismo

Conocerse es fundamental para gestionar emociones, tomar decisiones efectivas y fomentar relaciones saludables.



4. Movimeinto que inspira

Idea + Comunicación + Intención

- **Convocar a los participantes** de correr con el fin de lograr una figura.
- **Crear comunidad** para un fin específico.
- Tener seguimiento de los recorridos y **generar retos para nuevas rutas.**



El deporte abre oportunidades de desarrollo interpersonal.
Sentir el progreso y recordar creativamente lo logrado.

