

The emotion

The emotion - iOS приложение для самоанализа и работы с эмоциями.



Feel different.

Введение

Всем привет. Меня зовут Денис. Я хочу рассказать вам о создании мобильного приложения, цель которого - повышение эмоционального интеллекта человека.

Да! Интеллект — эмоциональный. Поехали 😊

Проблема

Я работаю в довольно крупной организации, и имею опыт создания цифровых продуктов со многими командами. Есть команды более опытные, есть менее. Если вы работали с людьми, возможно, что замечали - в некоторых коллективах работать комфортнее, а от

других хочется побыстрее убежать. Эмоциональная атмосфера в команде - очень важная составляющая успеха команды и бизнеса. И она складывается из эмоционального состояния каждого.

Такие проблемы как выгорание на работе, стресс, демотивация, и даже депрессия очень тесно связаны с нашими эмоциями. А ведь есть еще личная жизнь, которая требует не меньшего самоконтроля.

Размышляя над проблемой, я прошел курс обучения по Эмоциональному интеллекту, что помогло мне глубже понять суть проблемы, и получить инструменты для управления своими эмоциями.

Наша небольшая команда оцифровала некоторые инструменты, собрав их в iOS приложение, и я хочу с вами сейчас ими поделиться.

Закон сохранения энергии

Психанула! Бесит! - Как часто вы слышите такое?
Дибил! Тормоз! Мудак! - А такое?

Ситуации, в которых мы максимально быстро реагируем на событие. При этом тратим максимальное количество энергии на переживание эмоции в моменте. А какой эмоции?

Чаще всего мы не отдаем себе отчет в том, что сейчас испытываем. Нам достаточно вслух или про себя, матом или другим резким действием попытаться нечто выразить.

**“Любой человек, способный
рассердить вас, становится
ВАШИМ ХОЗЯИНОМ.”**

Эпиктет

Работа с приложением начинается с определения цели, или проблемы над которой пользователь будет работать ежедневно, фиксируя важные для себя события.



Новая цель

Цель

Ощущать больше радости 😊

Разделите цели, чтобы было легче отслеживать свое эмоциональное состояние, например:

Быть более расслабленным

Сохранять спокойствие

Узнать новое

Добавить

Эмоциональное событие - событие, которое пережил человек, испытав одну или более эмоций. При создании события фиксируется время, место (опционально), эмоции и краткое описание произошедшего. Все это можно будет использовать для анализа своих состояний впоследствии.



Новое событие

Цель

Ощущать больше радости 😊



Комментарий

Вопросы

Что случилось?

Сегодня меня разбудило ☀️

Продолжить

Эмоциональные события отображаются на главном экране в виде графика. Подобно тому, как звуковая дорожка создает мелодию, наш график отражает работу над собой. Пользователь явно видит своё состояние за день, либо выбранный интервал времени. График отрисовывается так, чтобы человек глядя только на него понимал — у меня проблемы, либо жизнь - в кайф! 😎

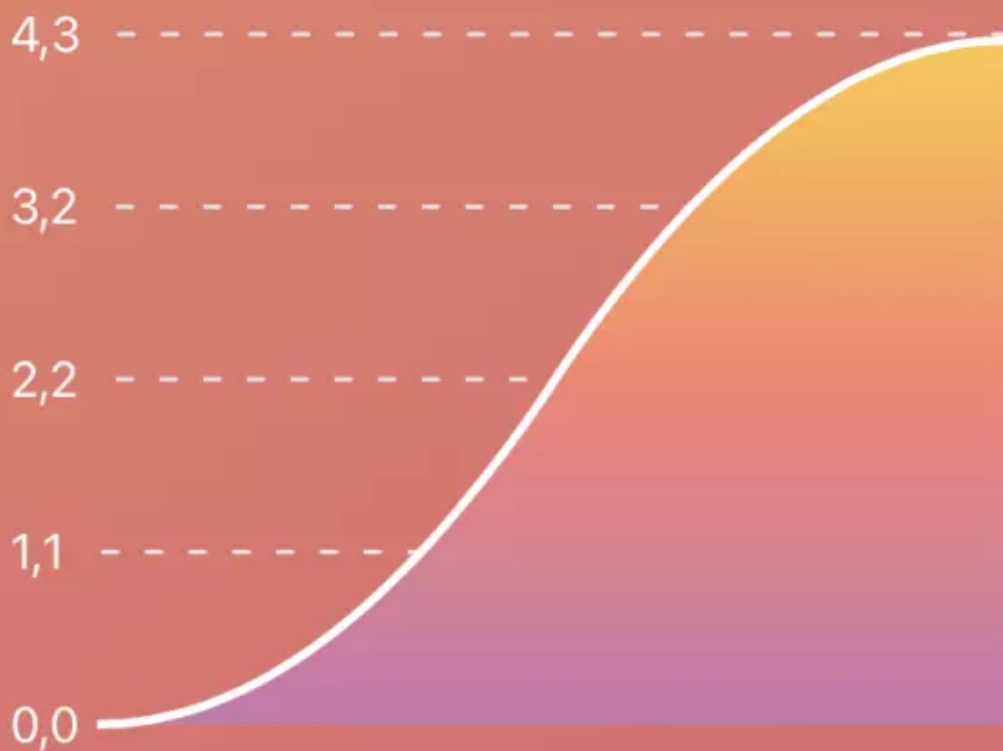
The Emotions



Ощущать больше радости 😊



04 ноября, 2021



День

Н

М

Г

Среднее значение: 😊

Новое событие

Как я писал выше, одна из задач приложения - расширение эмоционального словаря. Пользователь осознанно выбирает действительно подходящие эмоции для определенного события, а так же оценивает их силу.

Например, можно выбрать “огорчен” на 8 баллов из 10 и «взволнован» на 2 балла - что куда лучше, чем сказать “Дура!”. Происходит осознание происходящего события, и осознанный выбор количества энергии, которое будет потрачено на него.



Эмоции

Дата и время

4 нояб. 2021 г.

15:40

Место

Дом



Эмоции

Безмятежность;
Мечтательность; Нежность



Безмятежность

2



Мечтательность

6



Нежность

5



Сохранить

Имея возможность видеть эмоциональные проблемы, вы имеете инструмент для работы с ними, с собой. Это нужно для улучшения качества вашей жизни, и прямо влияет на физическое здоровье каждого из нас.

Мы так устроены - эмоциональные существа, которые воздействуют друг на друга 😊

“Сильные эмоции затрудняют нашу способность мыслить. Они делают наше отношение предвзятым. А любое решение, принятое под действием предвзятости, будет ошибочным.”

Далай Лама

Нотификации

Для возврата человека в состояние осознанности мы планируем использовать рандомные нотификации/напоминания с предложением ответить на ряд вопросов. Ответы попадают в общий список событий.

Хранение данных

Все введенные пользователем данные хранятся локально на мобильном телефоне. Мы не передаём ничего на сервер, не используем данные в коммерческих целях, и относимся к ним - как доктор к врачебной тайне пациента.

Применение

Приложение **The Emotion** будет полезно людям, которые работают над своим психо-эмоциональным уровнем развития. Это могут быть как люди, испытывающие определенные проблемы с самоконтролем, так и люди, которые стремятся изучить себя поглубже. Оно точно будет полезно для руководителей, работников социальной сферы, учителей, практикующих йогу, медицинских работников - людей, которые работают с людьми. На мой взгляд, The Emotion может принести пользу всем.

**“Все, что началось в гневе,
кончается стыдом”**

Бенджамин Франклин

Будущее

Мы только начали разработку приложения, и не собираемся останавливаться. В ближайшем будущем в приложении появятся ряд недорогих, но полезных фич. Так же мы прорабатываем B2B решение для работы в группах. Следите за нами в AppStore.

Спасибо, что нашли время для этой статьи :)

Мы всегда открыты для сотрудничества и новых идей.

[Ссылочка в AppStore](#)



M