

00

¿TE AYUDAMOS?
campana #muevetetranquilo

¿Te ayudamos?



OBJETIVO

Después de haber comunicado a la sociedad todas las medidas que hemos implementado con el fin de que nuestros usuarios viajen tranquilos, queremos dar un paso más allá y contribuir a su **tranquilidad emocional**.



ACCIÓN

Avanza pondrá a disposición de todo el mundo un chat con una **coach emocional** (psicóloga) para que atienda **preguntas, dudas o inquietudes** de los ciudadanos relacionadas con la vuelta a la nueva normalidad y, en concreto, **al uso del transporte público**.



VALOR

- Demostraremos que realmente **nos preocupa la persona**, no el cliente
- Nos posicionaremos como una **compañía cercana y abierta**
- Mostraremos una **imagen moderna** al utilizar una campaña online
- Obtendremos **información de interés** para la compañía
- Seremos **pioneros** en el sector

Operativa

1

Campaña en RR.SS, webs, App's y wifi propias.
App Moovit, y webs Ayuntamientos.

¿Te preocupa la vuelta a la normalidad? Todos los miércoles, nuestra psicóloga te ayudará a moverte y sentirte más tranquilo. Esperamos tus preguntas en directo o a través de nuestro correo. **+info**

2

Landing
#nosmovemosdenuevo
Correo
teayudamos@nosmovemosdenuevo.es

Pestaña ¿Te ayudamos?
Información sobre la campaña.
Horarios, mecánica y FAQs
Repositorio preguntas en diferido
Repositorio respuestas a todas las preguntas

4

Backup consultas
Informe semanal con indicadores de participantes, tipología preguntas, etc.
FAQs

3

Todos los miércoles del 24 de junio al 15 de julio.
Horario mañana: de 13.00 a 14.00H
Horario tarde: de 18.30 a 19.30 H
Preguntas en directo a través de chat y respuestas en video de la psicóloga.

Calendario

- 17 junio: lanzamiento acción
- 24 junio: **Ansiedad fisiológica y cognitiva**
- 26 junio: campaña
- 1 julio: **Socialización**
- 2 julio: campaña
- 8 julio: **Manejo de críticas**
- 9 julio: campaña
- 15 julio: **Regulación emocional**



Temáticas

Con la ayuda de la psicóloga, hemos elegido los siguientes temas para abordar durante el periodo de 4 semanas de la campaña

1.- Ansiedad fisiológica y cognitiva, es decir, hablemos de los síntomas físicos que te puede provocar el miedo o la ansiedad de la vuelta a la rutina: taquicardias, falta de aire, nervios en el estómago, migrañas, contracturas musculares.... Y de los pensamientos que aumentan la sensación de ansiedad y cómo combatirlos

- **TIPS:** Pautas para ejercitar una respiración profunda
- **TIPS:** Conocer los pensamientos irracionales más frecuentes: anticipación negativa, lectura de pensamiento y los 'deberías'

2.- Socialización, es decir, cómo comunicarnos y relacionarnos en el entorno de una 'nueva normalidad'

- **TIPS:** Cómo te puedes ayudar de la voz, gestos y palabras para transmitir tu mensaje adecuadamente.

3.- Manejo de críticas, es decir, cómo reaccionar ante opiniones negativas hacia actitudes de riguroso cumplimiento con las normas de higiene y prevención

- **TIPS:** cómo adquirir seguridad en tu punto de vista y actitudes.

4.- Regulación emocional, es decir, aprender a convivir con todo tipo de emociones, incluyendo las desagradables

- **TIPS:** Repaso de las Leyes Emocionales con el fin de alcanzar tus objetivos.