

# CalmSpace



# NAPS RAISE PRODUCTIVITY LEVELS AT WORK

## DE VOORDELEN VAN MIDDAGDUTJES ZIJN VERBETERDE COGNITIEVE VAARDIGHEDEN

It is a fact that office workers are suffering from a decline in both the amount and quality of sleep that they get. This is due to the ever increasing stress of their lifestyles. It is also a simple biological fact: human energy levels naturally dip between 11am and 4pm. This issue can be countered with a short afternoon nap. Scientific studies demonstrate that a siesta offers health benefits and improved concentration in the short-term, while significantly improving the quality of sleep in the long term.

Based on these conclusions Haworth designed CalmSpace - a rejuvenating nap capsule for the office.

### SLEEP STATISTICS

- 30% of people have trouble sleeping
- 60% of senior executives suffer from chronic fatigue which affects their efficiency

Dit feit is onomstotelijk: Zowel de kwaliteit als de hoeveelheid slaap die we krijgen neemt af. Waarom? De toenemende stress in onze levensstijl. Tweede feit is biologisch: ons energie niveau daalt op natuurlijke wijze tussen 11u en 4u. We kunnen dit probleem tegengaan middels een middagdutje op het werk.

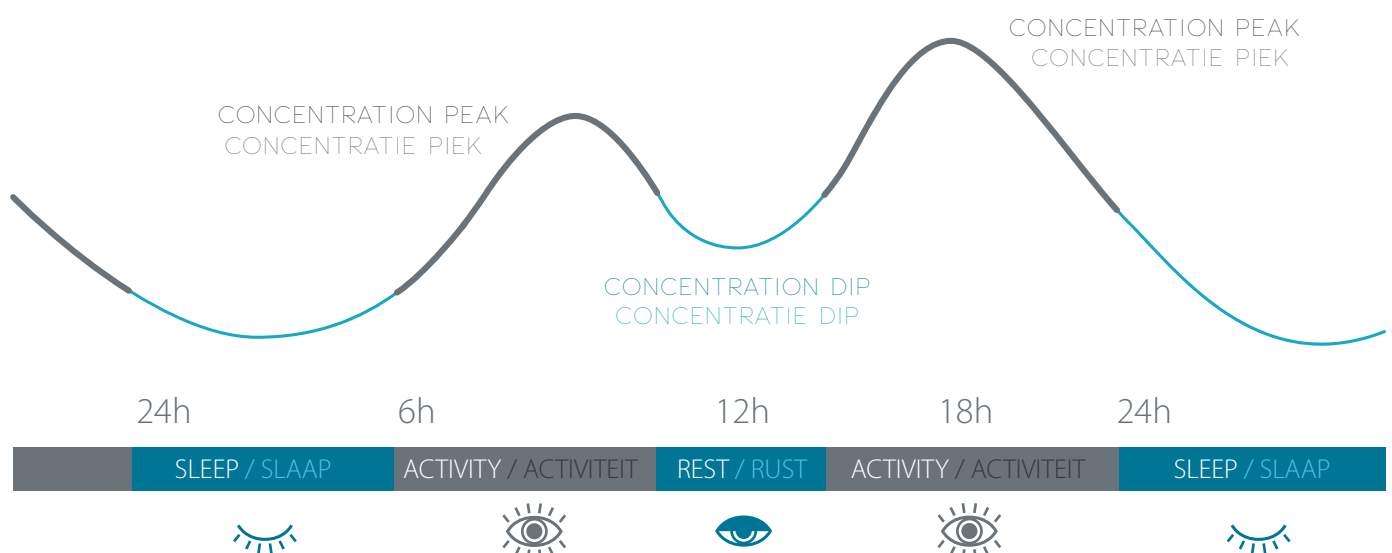
Wetenschappelijke studies tonen aan dat een middagdutje op de korte termijn voordelen biedt voor de gezondheid en een verbeterde concentratie. Op de lange termijn een forse kwaliteitsverbetering op onze slaap.

Op basis van deze conclusies en in samenwerking met de ontwerper Marie-Virginie Berbet en Zyken, ontwierp Haworth: CalmSpace.

### SLAAP STATESTIEKEN

- 30% van de mensen heeft moeite met slapen
- 60% van de topmanagers lijdt aan chronische vermoeidheid die hun efficiëntie beïnvloedt

### DAYTIME CONCENTRATION LEVELS GRAFIEK MET CONCENTRATIENIVEAUS





calm

# CALMSPACE: SCIENCE MEETS DESIGN TO IMPROVE WELL-BEING AT WORK

## CALMSPACE: WETENSCHAP ONTMOET DESIGN

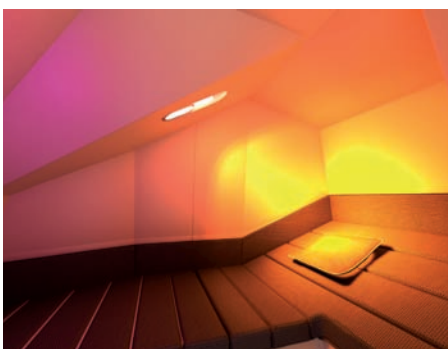
CalmSpace was born from an analysis of well-being and efficiency at work. The stand alone, "plug and play" power nap capsule was created to meet a basic human need: rest. The concept was conceived by Marie-Virginie Berbet, a designer with a background in neuropharmacology.

People in need of a rest can lie down in an isolated, intimate space for a 10 to 20 minute siesta. For the chosen duration a combination of light and sound technologies, developed by Zyken, encourages users to drop off to sleep and helps to gently wake them up. All the user has to do is let go and relax and when they awake they can return to work with renewed energy.

CalmSpace werd geboren uit een analyse van het welzijn en de efficiëntie op het werk. De vrijstaande, "plug and play" power nap capsule is gemaakt om aan een fundamentele menselijke behoefte te voldoen: rust. Het concept werd ontworpen door Marie-Virginie Berbet, een ontwerper met een achtergrond in neurofarmacologie.

Mensen die behoefte hebben aan rust kunnen gaan liggen in een afgesloten, intieme ruimte voor een 10 tot 20 minuten dutje. Voor de gekozen duur moedigt een vooraf ingestelde combinatie van licht en geluidstechnologie, ontwikkeld door Zyken, de gebruikers aan om in slaap te vallen en weer rustig wakker te worden.

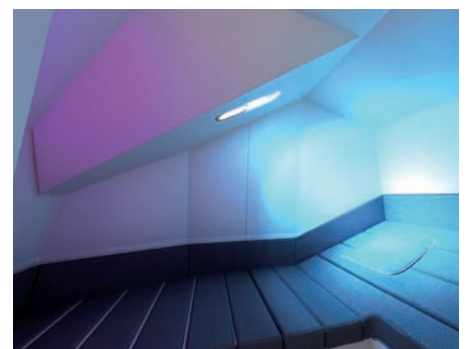
Sleep inducing stage  
In slaap vallen



Sleeping stage  
Slaap fase



Awakening stage  
Ontwaken







# HAWORTH®

**Benelux** · Haworth Benelux B.V. · Tel. +31 88 287 70 60

**Czech Republic** · Haworth Czech s.r.o. · Tel. +420 272 657 240

**France** · Haworth S.A.S. · Tel. +33 1 45 64 45 00

**Germany** · Haworth GmbH · Living Office · Tel. +49 5042 501 0

**Hungary** · Haworth Hungary Kft. · Tel. +36 1 201 40 10

**Ireland** · Haworth Ireland Ltd. · Tel. +353 1855 8840

**Portugal** · Haworth Portugal SA · Tel. +351 214 345 000

**Spain** · Haworth Spain Ltd. · Tel. +34 91 3980 480

**Switzerland** · Haworth Schweiz AG · Tel. +41 62 765 51 51

**United Kingdom** · Haworth UK Ltd. · Tel. +44 207 324 1360

**USA** · Haworth Inc. · One Haworth Center · Tel. +1 616 393 3000

[www.haworth-europe.com](http://www.haworth-europe.com) | [www.haworth.com](http://www.haworth.com) | [www.haworth-asia.com](http://www.haworth-asia.com)