

# CalmSpace



# Naps raise productivity levels at work

## As pausas melhoram o bem-estar e os níveis de produtividade no trabalho

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

É um facto que os trabalhadores de escritório sofrem de um declínio tanto na quantidade como na qualidade do sono que obtêm. A principal causa é o aumento do Stress dos nossos estilos de vida. A segunda razão mais importante é biológica: os nossos níveis de energia descem naturalmente entre as 11h e as 16h.

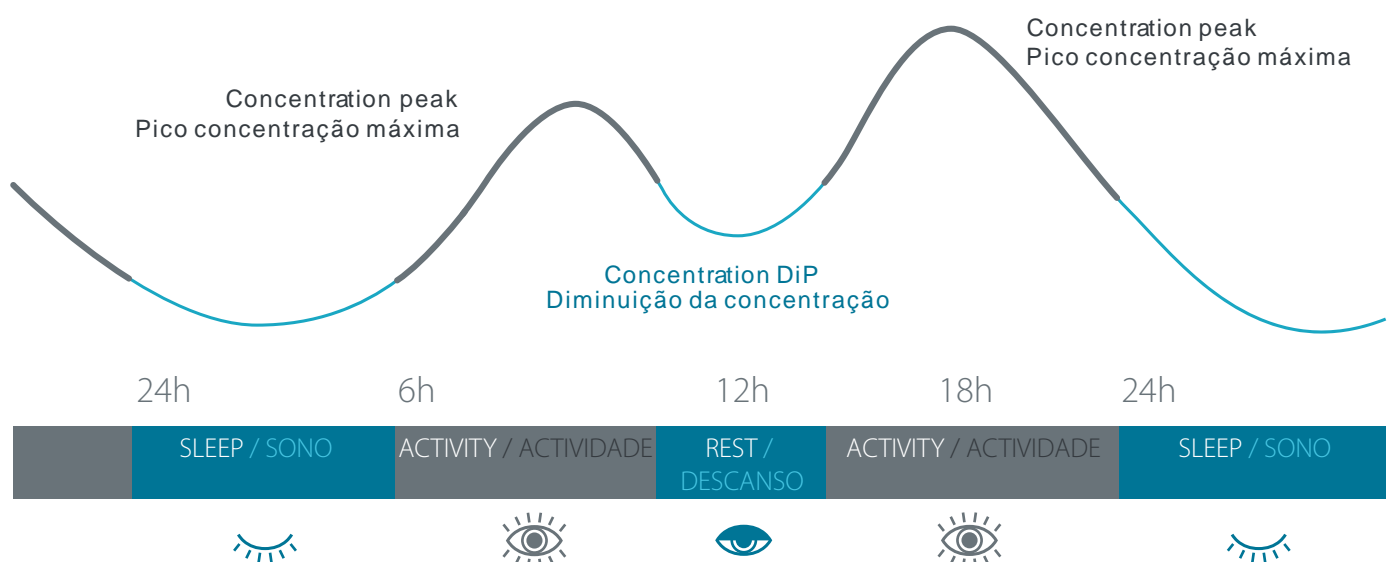
Este problema pode ser neutralizado com uma pausa de descanso no trabalho. Estudos científicos indicam que uma pausa traz benefícios para saúde e uma melhor concentração a curto prazo, melhorando igualmente e de forma significativa a qualidade do sono a longo prazo.

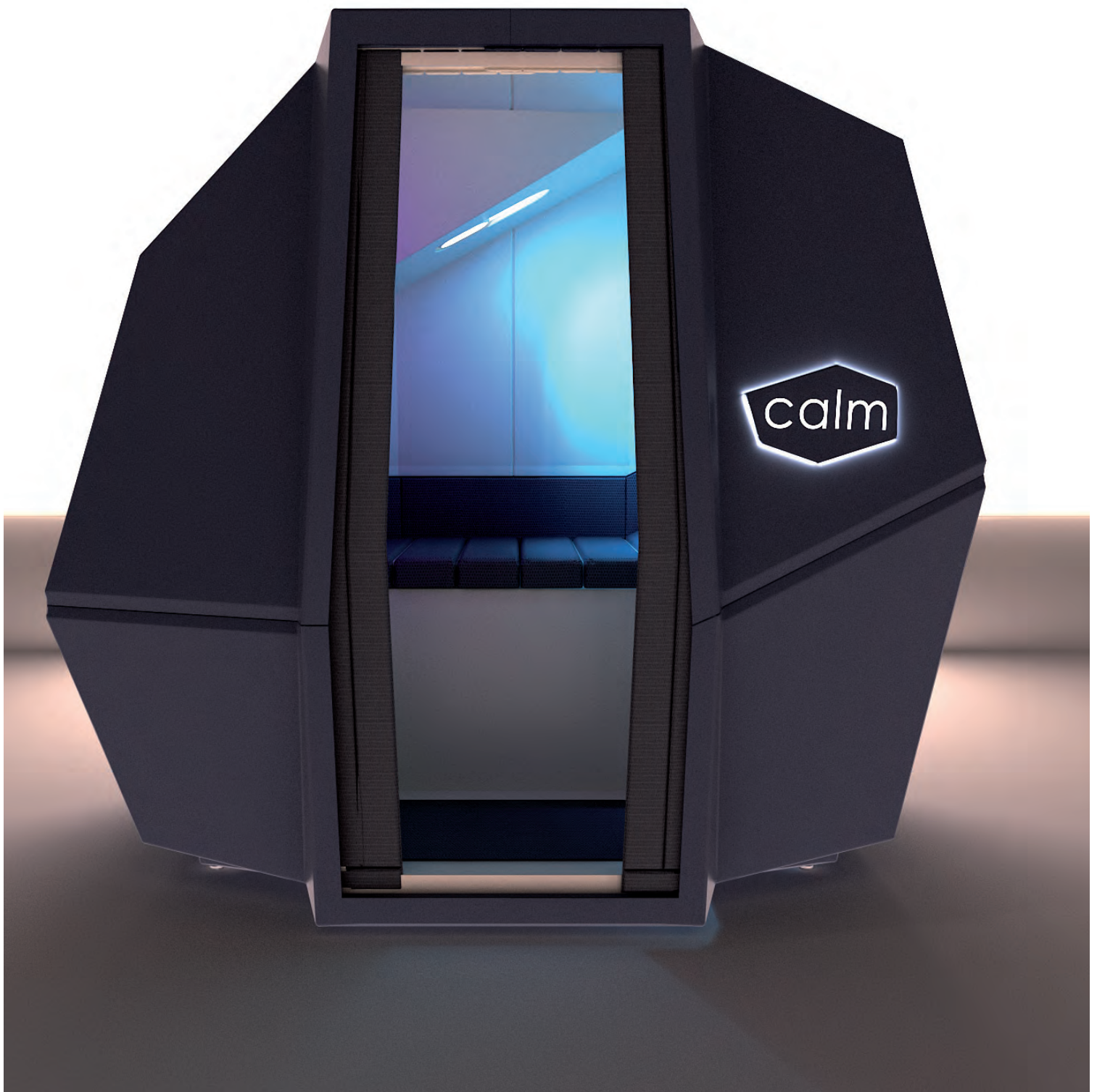
Com base nestes resultados, a Haworth projeta CalmSpace, uma célula de descanso rejuvenescedor para escritório.

### ESTATÍSTICAS DO SONO

- 30% Das pessoas têm problemas para dormir
- 60% Dos funcionários executivos sofrem de fadiga crónica afecta a sua eficiência.

### Daytime concentration levels Níveis de concentração durante o dia





# CalmSpace: science meets design to improve well-being at work

## CalmSpace: ciência e design unem-se para melhorar o o bem-estar no trabalho

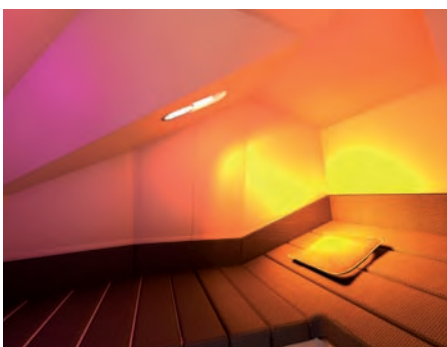
CalmSpace was born from an analysis of well-being and efficiency at work. The stand alone, "plug and play" power nap capsule was created to meet a basic human need: rest. The concept was conceived by Marie-Virginie Berbet, a designer with a background in neuropharmacology.

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 nasceu a partir de uma análise de bem-estar e a eficiência no trabalho. A célula para repouso «plug and play» foi projetada para satisfazer uma necessidade humana básica, o repouso. O conceito foi idealizado por Marie-Virginie Berbet, uma Designer com experiência em neuro farmacologia.

As pessoas que necessitam de repouso podem fazê-lo num espaço isolado e íntimo onde podem descansar entre 10 a 20 minutos. Durante este tempo selecionado, uma combinação de luz e sons desenvolvidos por Zyken predispõem o utilizador a dormir e ajudando-o a um despertar de forma suave. Tudo o que o utilizador tem que fazer é deixar-se levar e relaxar, ao despertar, pode voltar a trabalhar com uma energia renovada.

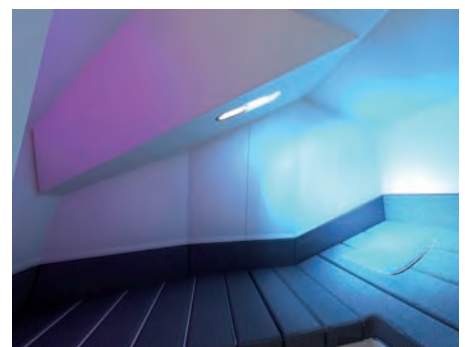
Sleep inducing stage  
Fase da indução ao sono



Sleeping stage  
Fase do sono



Awakening stage  
Fase do despertar







# 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)