

# CalmSpace



# NAPS RAISE PRODUCTIVITY LEVELS AT WORK

## LAS SIESTAS MEJORAN EL BIENESTAR Y ELEVAN LOS NIVELES DE PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO

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

El hecho es irrefutable: Tanto la calidad como la cantidad de nuestro sueño están en declive. La principal causa es el cada vez mayor estrés de nuestros estilos de vida. El segundo motivo en importancia es biológico: nuestros niveles de energía descienden de manera natural entre las 11 a.m. y las 4 p.m.. Podemos contrarrestar este problema con una breve siesta en el trabajo.

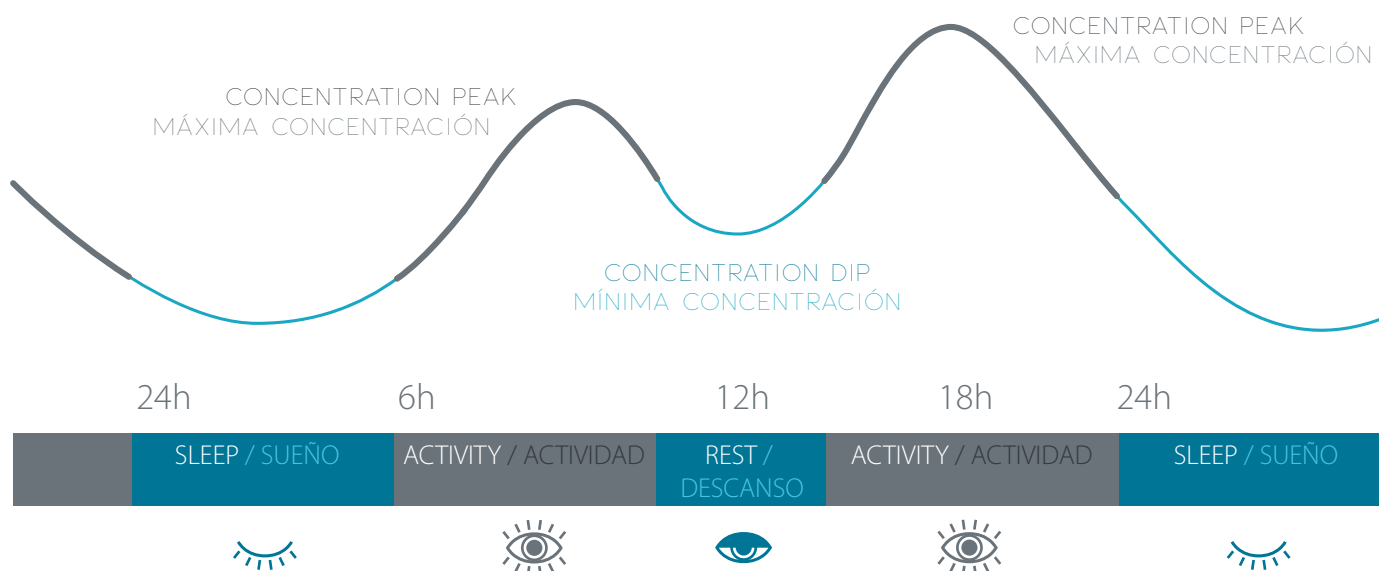
Estudios científicos demuestran que una siesta ofrece beneficios de salud y una mejor concentración en el corto plazo, mientras que mejora significativamente la calidad del sueño en el largo plazo.

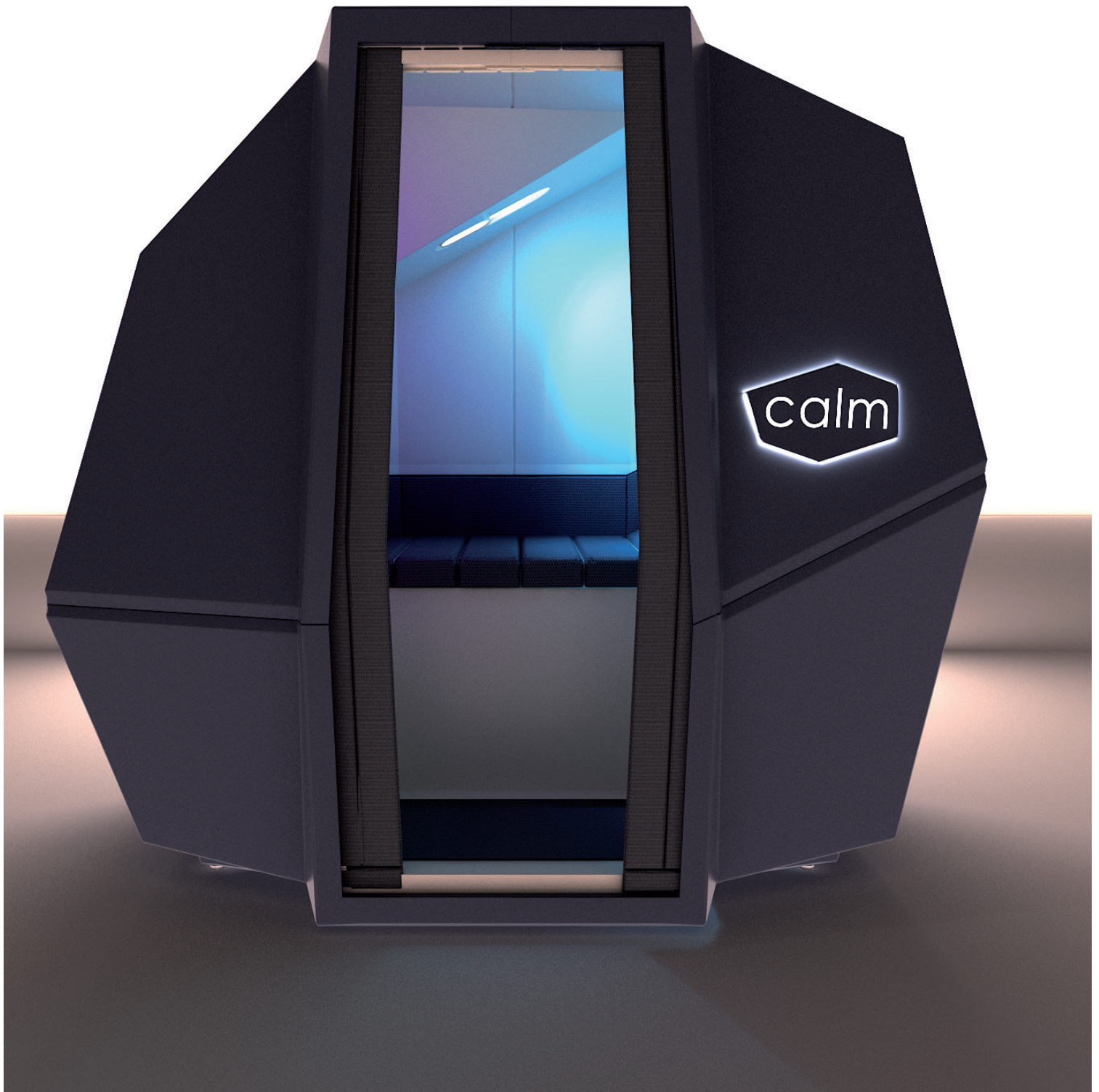
Partiendo de estas conclusiones, y en colaboración con la diseñadora Virginie Marie-Berbet y con Zyken, Haworth ha diseñado una cápsula para siestas que rejuvenece: CalmSpace

### ESTADÍSTICAS DE SUEÑO

- 30% de las personas tienen problemas para dormir
- El 60% de los altos ejecutivos sufren de fatiga crónica, que afecta su eficiencia

### DAYTIME CONCENTRATION LEVELS NIVELES DE CONCENTRACIÓN





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

## CALMSPACE: CIENCIA Y DISEÑO SE UNEN PARA MEJORAR EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

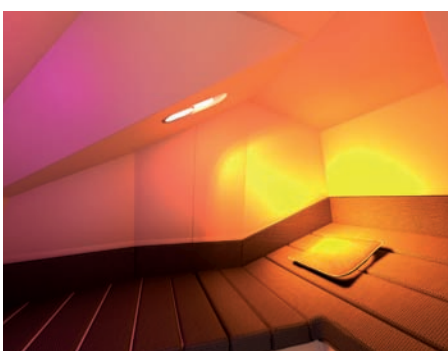
CalmSpace was born from an analysis of well-being and efficiency at work. The stand alone, "plug and play" power nap capsule was created to meet a basic human need: rest. The concept was conceived by Marie-Virginie Berbet, a designer with a background in neuropharmacology.

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 nació a partir de un análisis del bienestar y la eficiencia en el trabajo. La cápsula para siestas «plug and play» fue diseñada para satisfacer una necesidad humana básica: el reposo. El concepto fue ideado por Marie-Virginie Berbet, una diseñadora con experiencia en neurofarmacología.

Las personas que necesitan descansar pueden hacerlo en un espacio aislado e íntimo en el que pueden dormir una siesta de entre 10 y 20 minutos. Durante el período seleccionado, una combinación de luz y sonidos desarrollados por Zyken predisponen al usuario al sueño y le ayudan a despertar suavemente. Todo lo que el usuario tiene que hacer es dejarse llevar y relajarse y, al despertar, podrá volver a trabajar con energía renovada.

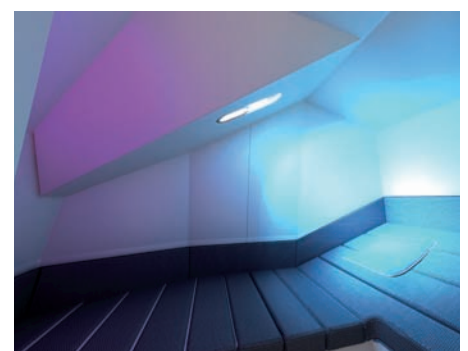
Sleep inducing stage  
Estado de inducción al sueño



Sleeping stage  
Estado de sueño



Awakening stage  
Estado de 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)