



UNNA DIG EN OFFICE NAP – OCH HITTA ENERGI TILL NÄSTA MÖTE.

Att stress leder till minskad arbetsglädje, förlorad kreativitet och produktivitet känner vi alla till. Dessa problem har ökat på senare år. En kort sömnpaus på arbetstid kan öka prestationen och arbetsglädjen.

ULRICEHAMN 2017-01-25

Vi på Götessons utvecklar ständigt nya produkter för att fylla vår devis "From Workplace to Creative Space" med innehåll.

Alla vet också hur bra man mår efter en kort tupplur. Vi funderade över detta och hur vi kunde skapa en möbel där man på kortast möjliga tid kort kan somna till och få ökad energi och arbetsglädje. Office Nap är fylld med EPP kulor, produkten är utformad så att den omedelbart anpassar sig till kroppens form vilket gör att man snabbt kan slappna av och somna in.

Det finns ett mycket omfattande forskningsunderlag som bekräftar fördelen med att faktiskt ta en tupplur. Ett utdrag av detta:

- NASA har gjort en större studie som visar att en kort tupplur förbättrar arbetsminnet och förmågan att fokusera https://science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/2005/03jun_naps/
- En studie från Michigan universitet visar att en tupplur minskar frustration och risken för överlagt impulsivt handlande.
- Sov gärna en stund efter lunch. Då fungerar minnesfunktionerna bättre, prestationsförmågan ökar och du blir mer kreativ. Det hävdade sömnforskaren Sara Mednick på vetenskapskonferensen AAAS i San Diego.

- Tjugo minuters daglig sömnpaus på arbetstid ökade effektiviteten bland en grupp anställda på Hillerøds kommun i Danmark. Vinnarna var inte bara de anställda själva utan även kommuninvånarna som fick bättre service.
- En studie på Harvard visar att trogen tupplursvana minskar risken för kronisk dödlig hjärtsjukdom med 37%. <http://archive.sph.harvard.edu/press-releases/2007-releases/press02122007.html>

Det finns många många fler studier som visar på samma samband. Vissa företag har förstått nyttan, t.ex Google har sedan länge en företagskultur som är positiv till tupplurar och det har ju gått ganska bra.

Några av historiens mest kända män, var beroende av sin tupplur. Winston Churchill tog alltid en liten tupplur efter lunch eftersom det gav honom "möjlighet att göra två premiärministrars jobb på en dag".

OfficeNap är designad och tillverkad i Sverige för att passa i kontorsmiljö och är tillverkad i miljövänliga material. Den är också utmärkt att sitta i upprätt läge, om det inte råkar vara läge för en tupplur.

OFFICE NAP

- Ökad kreativitet
- Ökad arbetsglädje
- Ökad effektivitet
- Bättre minnesfunktioner



GÖTESSONS

+46 (0)321-68 77 00 INFO@GOTESSONS.SE WWW.GOTESSONS.SE