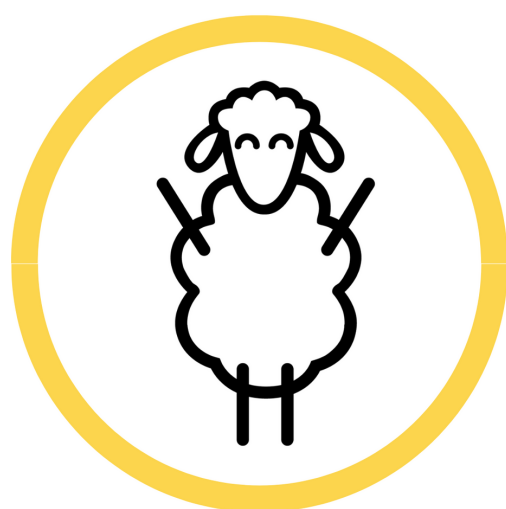


SLAAP EN DUURZAME INZETBAAR- HEID

ZO GAAT HET

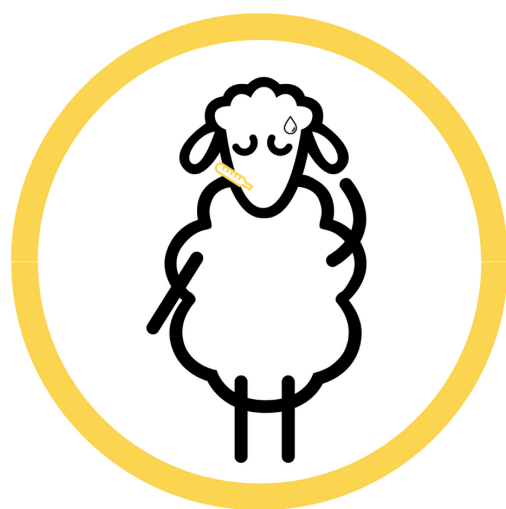
WERKGELUK

Werknemers die goed slapen, hebben een positievere levenshouding. Ze werken beter samen en zijn bevlogen in hun werk. Zo ervaren zij meer werkgeluk én zorgen ze voor blije collega's. Boeien en binden doe je samen.



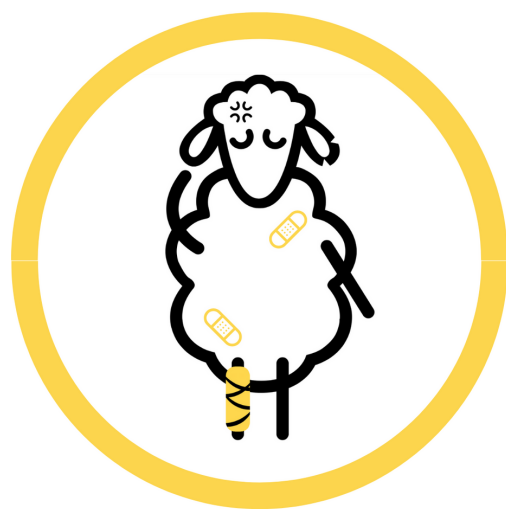
ZIEKTEVERZUIM

Mensen met slaapttekort hebben vaker last van ziektes als obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten. Zelfs sommige vormen van kanker worden in de wetenschap keer op keer in verband gebracht met slaapttekort. Werknemers die goed slapen hebben een sterker immuunsysteem en zijn minder vaak (langdurig) ziek. Dit bespaart op de kosten die ziekteverzuim met zich meebrengt en stimuleert de duurzame inzetbaarheid.



BURN-OUT

Werkdruk is onvermijdelijk. Elk bedrijf heeft piekperiodes. Werknemers die goed slapen kunnen beter relativeren, weten meer en creatievere manieren om met problemen om te gaan en zitten beter in hun vel. Ze kunnen beter plannen en organiseren en zijn op deze manier resistent tegen een burn-out.



DUURZAAM INZETBAAR PERSONEEL?

Slaap is de basis van zowel fysiek als mentaal welbevinden. Mensen die goed slapen ervaren meer werkplezier, maken gezonde keuzes en zijn daadwerkelijk gezonder en veerkrachtiger. Op zoek naar duurzaam inzetbaar personeel? Laat werknemers dan eerst (goed) slapen.

