

Sleeprate

De weg naar betere slaap voor je medewerkers

CLAIM JOUW
SLAAP TERUG!

SLEEPRATE IS
EEN SLIMME,
DIGITALE
THERAPEUT



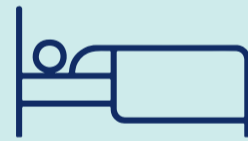
SYNCHRONISATIE
MET IEDERE
SMARTWATCH
MOGELIJK!



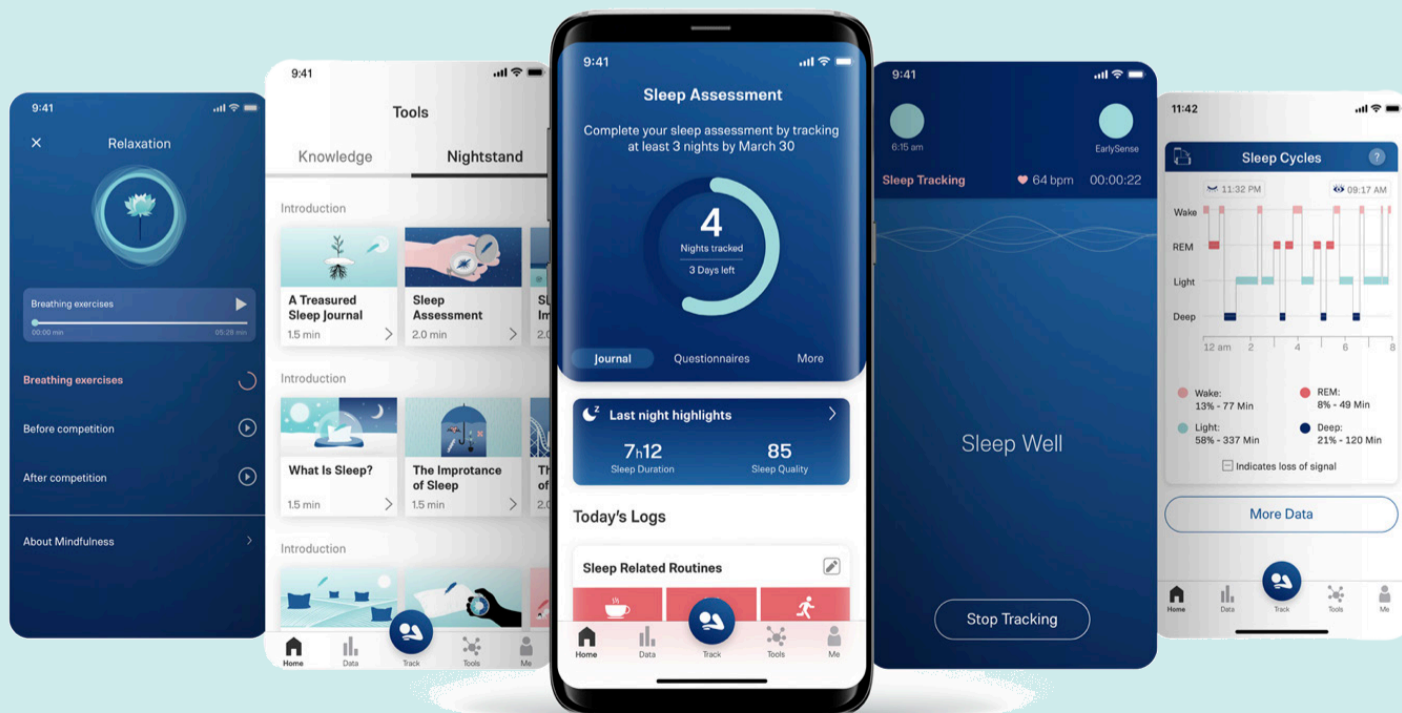
MONITORT
Een digitaal
slaapdagboek op je
eigen smartphone



EVALUEERT
Brengt slaapttekort en de
onderliggende oorzaak
in kaart



**BEHANDELT EN
VOORKOMT**
Een persoonlijke, werkzame
oplossing op maat



- ✓ **Werkgever bespaarde lonen vanwege gewonnen productieve dagen (werknemer/jaar): € 4.670**
- ✓ **Jaarlijks verdiend loon per persoon per jaar als gevolg van verbeterde slaap: € 1.666**

Deze informatie wordt
u aangeboden door:



DE WEG NAAR BETERE SLAAP:



**DE GOUDEN STANDAARD
VAN CBI-I**

Elke week accepteert de gebruiker een nieuwe training voor gedragsverandering. Oefenen creëert nieuwe gewoonten om de slaap te verbeteren met consistente resultaten.



**WEEK 1
SLAAP OPDRACHT**
De resultaten zetten de gebruiker op de juiste weg naar betere slaap.



WEEK 2-12
Een gepersoniseerd programma biedt de gebruiker elke week trainingsuitdagingen en hulpmiddelen.



TOOLS
Incl. motiverende berichten en feedback, maar ook manier om slaapgerelateerde angsten en stress te verminderen: ontspanningsoefeningen en mindfulness. Alles op maat en aangeboden o.b.v. beoordelingsresultaten en de vooruitgang.



WEEK 13+
De slaapmonitor maakt het mogelijk om de aangeleerde, gezonde slaapgewoonten te behouden. Het systeem geeft aanbevelingen en waarschuwingen wanneer dat nodig is.