KM HUMAN FACTORS ENGINEERING

WORK HARD, SLEEP HARD

Optimaliseer uw slaap, focus en prestaties met Night Fit

OPTIMALE PRESTATIES

Alle 'high-performance' industrieën hebben één ding gemeen: Er worden maximale prestaties verwacht waardoor er geen ruimte is voor slechte slaap en vermoeidheid.

De 'Work Hard, Sleep Hard' workshops die wij bieden helpen om uw slaappatroon en energie te optimaliseren.

OOK IETS VOOR U?

Ook u kunt van deze methode profiteren. Verbeterde slaap geeft u meer energie en helpt u sneller te herstellen, zowel fysiek als mentaal. Ook is een goede nachtrust een natuurlijk mechanisme om stress te verminderen en het lichaam te herstellen.

1 **Energie**

2 **Focus**

3 **Stemming**

4 **Prestaties**

WAT IS NIGHT FIT

In de 'Work Hard, Sleep Hard' workshops worden de deelnemers slaapefficiëntie verhogende strategieën aangeleerd in één of twee interactieve workshops. Deze strategieën worden ook toegepast bij NASA, defensie en topsport om optimale menselijke prestaties te realiseren. De deelnemers ontvangen daarnaast een blauw licht filterende Night Fit bril.

ONZE CASES

OFFSHORE

Om menselijke fouten en ongelukken te voorkomen is Night Fit o.a. geïmplementeerd bij Bluewater en Allseas

TOPSPORT

Om optimale focus en herstel te realiseren is Night Fit o.a. bij AZ en Bleekemolen Racing toegepast

DEFENSIE

Alertheid en waakzaamheid zijn voor militairen van levensbelang. Hierom is Night Fit toegepast bij Defensie

CONSULTANCY

De workshops zijn bij Audittrail uitgevoerd om de consultants te helpen fit, alert en productief te blijven

KM Human Factors Engineering

info@km-humanfactors.com

www.km-humanfactors.com

+31(0) 71 203 21 43