

BusinessNap eG i.G.

▶ Work-Life-Balance

BusinessNap beschreibt ein einfach umzusetzendes, Work-Life-Balance unterstützendes Konzept. Das Kernprodukt ist eine geführte Tiefenentspannung als MP3, die den Mittagsschlaf im Büro (auch bekannt als Powernap) einfach, praktikabel und gesellschaftsfähig macht. So kann die Produktivität auch in Zeiten großer Belastung über den ganzen Tag auf natürliche Weise erhalten und sogar gesteigert werden. Studien der NASA belegen die Wirksamkeit von kurzen Nickerchen und bestätigen die positive Auswirkung auf Konzentration und Leistungsfähigkeit.



BusinessNap wurde vom Büro der Sinne aus Hannover in Kooperation mit der Hypnose Akademie Göttingen und Mauritz & Grewe zusammen entwickelt. Das Büro der Sinne beschäftigt sich u. a. mit den extrinsischen Stressfaktoren in der Arbeitswelt und Büroumgebung. Durch die Zusammenarbeit mit der Hypnose Akademie Göttingen, die sich u. a. mit der Bewältigung intrinsischer Stressfaktoren auseinandersetzt, gelang es, dieses funktionale Produkt zu entwickeln. ◀