



Sleep Cycle lanserar Sleep Boot Camp för företag

Göteborg 14 oktober 2021 - Sleep Cycle lanserar Sleep Boot Camp; en sömnutbildning för företag, skraddarsydd att fungera i vardagen, med målet att förbättra sömn och hälsa bland anställda.

Sleep Cycles Boot Camp är ett fyra veckor långt webbaserat sömnprogram utvecklat i samarbete med Frida Rångtall, PhD och sömnforskare, samt Li Åslund, PhD och psykolog. Varje vecka bjuder på ett nytt tema som innehåller utbildningsmaterial i form av videos och artiklar, coaching, övningar och utmaningar. Genom hela programmet använder sig deltagarna av Sleep Cycle appen för att lära känna sina personliga sömnvanor, följa sin utveckling, samt se hur övningar och utmaningar påverkar deras sömn.

Sleep Cycles VD Carl Johan Hederoth kommenterar satsningen:

”Vi på Sleep Cycle är väl medvetna om den hälsoeffekt som god sömn har, både på arbetet och privat. Under de senaste åren har vi sett hur fokus på sömn och hälsa ökat stadigt bland arbetsgivare och organisationer där man nu på allvar börjat uppmärksamma de positiva effekter som investering i god sömnhälsa har. Att utveckla ett erbjudande mot företag ligger helt i linje med vår tillväxtstrategi och är ett viktigt steg i att stötta arbetsgivare med att uppmärksamma sömnhälsa bland sina medarbetare. Vi är mycket glada över intresset vi sett för Sleep Boot Camp och med vilken entusiasm våra första kunder tagit sig an utmaningen.”

Sömn är ett område med stor effekt på både psykisk och fysisk hälsa likväl som vår förmåga att prestera privat och i arbetslivet. Alltmer forskning lyfter fram förlorad produktivitet och därmed ökade kostnader på arbetsplatsen på grund av sömnbrist. I en undersökning på fem OECD-länder, uppskattas att ca 680 miljarder dollar går förlorat varje år på grund av sömnbrist hos anställda¹ och en tredjedel av den amerikanska befolkningen anses ha allvarliga sömnstörningar². Djurgårdens IF och Polestar är bland de första att genomgå Sleep Boot Camp och uppmärksamma betydelsen av att investera i sömnhälsa.

Linn Johansson, HR Business Partner på Polestar:

“Våra medarbetares hälsa är vår högsta prioritet. Vi presterar bättre om vi är friska och vi bryr oss om våra anställdas fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Vi tror att sömn och återhämtning inte bara är en pusselbit i välbefinnande, utan hela grunden för all god hälsa.”

Viktor Helander, Strength and Conditioning Coach, Djurgårdens IF Fotboll:

”Lika viktigt som kvaliteten på vår träning och kost är kvaliteten på vår sömn för att kunna prestera optimalt och utvecklas. Därför tycker vi det är viktigt att investera tid i sömnutbildning för våra spelare.”

För mer information, se <http://www.sleepcycle.com> eller kontakta:

Per Andersson
CFO och Head of Investor Relations
per.andersson@sleepcycle.com
+46 70 939 5327

Malin Abrahamsson
Head of PR
press@sleepcycle.com
+46 73 972 6424

Om Sleep Cycle

Med miljoner dagliga aktiva användare och över två miljarder nätter analyserade i fler än 150 länder är Sleep Cycle den ledande appen för sömnanalys och en av de mest använda tjänsterna för förbättring av sömnhälsa världen över. Sleep Cycles uppdrag är att förbättra den globala hälsan genom att få människor världen över att sova bättre. Sedan lansering 2009 har Sleep Cycle hjälpt miljoner människor förstå sina sömnavanor och förbättra sin sömn. Mobilapplikationen hjälper användare somna lättare, läser av och analyserar sömnen under natten, väcker användaren i lätt sömnfas och ger insikt i hur sömnkvalitet på bästa sätt förbättras. Sleep Cycle (www.sleepcycle.com) är en av världens mest omfattande källor för sömnstatistik och bidrar till sömnforskning och rapportering över hela världen. Sleep Cycle är noterat på Nasdaq Stockholm under tickern SLEEP. Sleep Cycle har 37 anställda och sitt huvudkontor i Göteborg, Sverige.

- 1) Rand Health Quarterly (2017)
- 2) Center for Disease Control and Prevention (2016)