



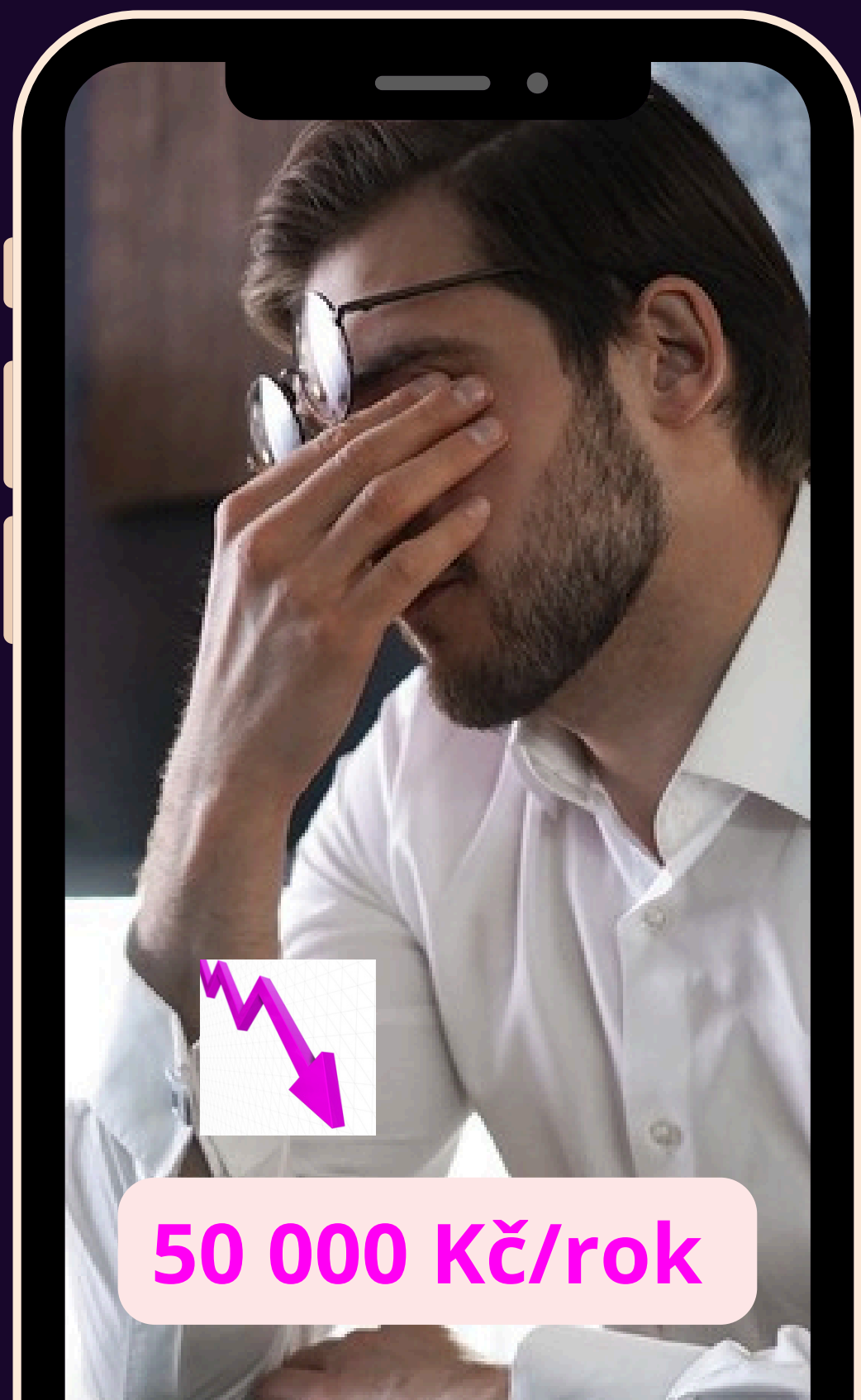
ALICE POSPÍŠILOVÁ

„Ospalost je firemní
daň, kterou nikdo nevidí
- dokud ji nezačneme
měřit.“

“SleepOps”
FOR BUSINESS

Firemní program spánkové výkonnosti

6. ŘÍJNA 2025



50 000 Kč/rok

Ekonomická cena nevyspalosti

Zdroj: RAND Corporation – Why Sleep Matters (Hafner et al., 2016)

  **1 NEVYSPALÝ ZAMĚSTNANEC**

→ **AŽ 50 000 Kč ZTRÁTA ROČNĚ**
(nižší výkon, vyšší chybovost, absence)

 **100 ZAMĚSTNANCŮ**

→ **AŽ 5 000 000 Kč ROČNĚ ZTRÁTA PRO FIRMU**

 Zlepšení spánku o 30 min denně

→ vyšší energie, pozornost i ROI lidského kapitálu



FÁZE PROJEKTU



Fáze 1

ZJISTI

- anonymní on-line dotazník (cca 5 min)
- měří délku, kvalitu spánku, ospalost, stres, stimulanty, riziko apnoe
- výsledkem je Boardroom report s vizuálním přehledem rizik
- **CÍL: ZJISTIT, KOLIK STOJÍ OSPALOST**

Fáze 2

PROBUĎ

- 2 - 3 hodiny interaktivní prezentace pro tým
- ukázat lidem, co se dá změnit hned zítra
- konkrétní návody pro provozní změny
- **CÍL: ZVEDNOUT POVĚDOMÍ A ZAČÍT MĚNIT CHOVÁNÍ**

Fáze 3

OBNOV

(6týdenní program)

- měřitelně zlepšit kvalitu spánku, pozornosti a denní výkon zaměstnanců
- 6 setkání = 6 týdnů = 6 modulů.
- Každé setkání trvá 60-90 minut, ideálně 1x týdně ve stejný den a čas (pro rytmus).
- **CÍL: REÁLNÉ ZLEPŠENÍ SPÁNKU A VÝKONNOSTI**

Výstup

CO ZÍSKATE

- **Data** - Anonymní přehled rizik spánku a únavy ve firmě
- **Řešení** - konkrétní plán zlepšení
- **Bezpečnost a soustředění** - méně chyb, vyšší bdělost
- **PR - přidaná hodnota** - moderní program pro zdraví zaměstnanců



Neuroterapeutka a specialista na spánek, pozornost a kognitivní výkon. Zaměřuje se na aplikaci neurovědy do firemní praxe - měření a optimalizaci spánku, mozkové aktivity a mentální kondice. V rámci projektu **SleepOps** propojuje data, diagnostiku a moderní tréninkové metody, které pomáhají organizacím snižovat únavu, zvyšovat bdělost a posilovat výkonnost týmů. Je zakladatelkou iniciativ Umění spát a Bystrý mozek, které přinášejí vědecky podložený přístup k prevenci kognitivní únavy a duševní odolnosti.

KONTAKT

www.bystrymozek.cz



alice.pospisilova@bystrymozek.cz



+420 603 838 333



Na Příkopě 17, Praha 1



Mgr. et Mgr. Alice Pospíšilová