



'Op eigen kracht natuurlijk beter slapen'

Naam: Kees Kwakman

Geboren: 15 januari 1970

Partner: getrouwd met Margot

Kinderen: onze tweeling Josephien en Storm

Automerk: Mercedes

Website: www.slaapcoach.nl

Waar werk je?

'Ik werk sinds twee jaar voor mezelf. In die periode heb ik Slaapcoach ontwikkeld. Ik ben met Slaapcoach actief op internet. Momenteel manifesteer ik me met Slaapcoach op de Nederlandse markt. Zeker, op termijn wil ik me met Slaapcoach ook internationaal profileren. De eerste prioriteit ligt nu op de Nederlandse markt.'

Wat maak je bijzonder in je werk?

'Ik heb met de site de mogelijkheid om een breed publiek te helpen om beter te slapen. Bijzonder is dat partners uit wetenschappelijke kringen mij helpen om die ambitie te verwezenlijken. Wetenschappelijke ondersteuning is belangrijk omdat ik heb ontdekt dat hulp om beter te slapen niet eerder via internet werd aangeboden. Ik beschouw mezelf als een pionier op dit gebied. Bijzonder is ook dat slaapprotocollen die ik op de site aanbiedt én volledig geautomatiseerd zijn én volledig betrekking hebben op de persoonlijke doelen en omstandigheden van de deelnemer. Het vraagt van deelnemers discipline en nauwgezetheid om zelf te werken aan een verbetering van het eigen slaappatroon. De ervaring laat zien dat er na vijf weken inzet al sprake is van progressie. Met andere woorden, Slaapcoach stelt deelnemers in staat om geheel op eigen kracht natuurlijk beter te slapen.'

Hoe ben je hier terecht gekomen?

'Ik werkte eerder in de wereld van de beddenspecialzaken. Wanneer ik op de winkelvloer was, viel het me op dat consumenten nauwelijks weet hebben van de mogelijkheden die ze zelf hebben om hun slaapgedrag actief te beïnvloeden. Slecht slapen werd eerder geassocieerd met slechte bedden en slechte matrassen dan met het eigen gedrag. Ik ben me in dat fenomeen gaan verdiepen.'

Wat heb je toen ontdekt?

'We leven in een maatschappij waar we 24 uur per dag geacht worden om actief te zijn. Dat we 's nachts op bed gaan liggen, wordt als onvermijdelijk gezien. We nemen de tijd niet meer om te gaan slapen, om het zo te zeggen. Eten, bewegen en slapen zijn de drie pijlers om gezond te blijven. We hebben genoeg goeroes om ons te leren gezond te eten en te leren gezond te bewegen. Laat ik dan degene zijn die mensen leert gezond te slapen.'

Aan wie neem je een voorbeeld?

'Aan onder meer Stephen R. Covey. Hij schreef boeken over hoe je in het leven kunt staan. Zijn boek 'De zeven eigenschappen van effectief leiderschap' is een van mijn lievelingsboeken.'

Ook met uw bedrijf in Meubel?
Stuur een bericht naar redactie@meubel.nl

MEUBEL

MIJN BEDRIJF