

SOPHIE BOSTOCK

Sleep Evangelist on a mission: to help millions of people to help improve their health and performance, by unlocking the science of sleep and circadian rhythms.

LONDON
SPEAKER
BUREAU



Sophie Bostock, adalah Penginjil Tidur dalam sebuah misi: untuk membantu jutaan orang membantu meningkatkan kesehatan dan kinerja mereka, dengan membuka kunci ilmu tidur dan ritme sirkadian.

Bostock selalu tertarik dengan apa yang membuat kami merasa baik dan melakukan yang terbaik. Mengikuti gelar dalam Kedokteran dan Kewirausahaan, ia menyelesaikan PhD dalam Psikobiologi di University College London (UCL). Penelitiannya yang memenangkan penghargaan menyelidiki mengapa emosi positif melindungi terhadap penyakit jantung dan stres kerja, dan bagaimana meningkatkan kesejahteraan di tempat kerja. Ini menyebabkan minat tidur sebagai salah satu pahlawan tanpa tanda jasa kesejahteraan dan kinerja.

Topics

- Health
- performance
- Wellbeing
- Women

Selanjutnya, Sophie Bostock menghabiskan 5 tahun sebagai Pemimpin Inovasi di Big Health, dan membantu menumbuhkan perusahaan baru menjadi perusahaan obat digital internasional yang berkembang pesat. Dia dianugerahi NHS Innovation Accelerator Fellowship untuk pekerjaannya di Sleepio.com, program peningkatan tidur online, yang sekarang tersedia gratis untuk jutaan pasien NHS.

Sophie Bostock telah menerbitkan penelitian tentang tidur dan kesejahteraan di tempat kerja dengan para ilmuwan terkemuka di seluruh dunia, termasuk kolaborator di Sleep and Circadian Neuroscience Institute di University of Oxford.

Kecelakaan yang disebabkan oleh kurang tidur pada tahun 2018 adalah pemicu bagi Bostock untuk menjadi juara penuh waktu untuk pentingnya tidur. Sebagai pembicara internasional, ia sekarang menciptakan dan menyampaikan pidato utama yang disesuaikan, lokakarya pelatihan dan pelatihan untuk memungkinkan orang menyesuaikan rutinitas harian mereka untuk merasa lebih baik dan mempertahankan kinerja tinggi.

Sophie Bostock secara teratur tampil sebagai pakar tidur di media - yang terbaru di ITV's This Morning, dan film dokumenter ITV "Why Can't We Sleep?" (Juli 2019). Dia telah diundang untuk menyampaikan banyak pembicaraan untuk tim olahraga profesional dan klien korporat termasuk HSBC, Accenture, Sainsbury's dan Unilever. Dia juga telah menyampaikan pembicaraan untuk TEDx dan Talks @ Google.