Harvard Business Review

ITALIA

GIUGNO 2024
MENSILE € 13,50
Strategics EDIZIONI

RISORSE UMANE

Il nuovo ruolo dell'HR

di Peter Cappelli e Ranya Nehmeh

PAGINA 34

BUSINESS E POLITICA

Le sfide per le aziende in un'era di tensioni sociali

PAGINA 17



POSTE ITALIANE SPA – SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE – D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, DCB MILANO.
PRIMA IMMISIONE SUL MERCATO: 4 GIUGNO 2024

42406
9 778000 176001

IL SONNO, IL PIÙ POTENTE DOPING NATURALE

Come lo Sleep Manager può implementare l'equilibrio sonno, persona, lavoro, famiglia.

del **dott. Loris Bonamassa**, CEO e founder della STB - Sleep Trainer Bonamassa Academy

NON È NORMALE RUSSARE, avere la bocca asciutta al mattino, digrignare, bruxare, serrare i denti (non solo di notte), utilizzare il bite, non riuscire a dormire quando ci si mette a letto, svegliarsi nel cuore della notte – tra le 3 e le 5 – e non riuscire a riaddormentarsi.
Non è normale dormire poche ore, andare a letto in orari differenti e svegliarsi più stanchi di quando si è andati a dormire.
Non è normale non trovare pace nella notte, stressati, incapaci di vivere e riposare nel presente, nel "qui e ora".

Il sonno deve essere di qualità e giusta quantità: non frammentato, non disturbato e continuativo per un minimo di 7,5h/8h e mai inferiore alle 6 ore; limite minimo di sonno sotto il quale il cervello si usura subito e, nel lungo tempo, si è soggetti a malattie neurodegenerative, quali Alzheimer e Parkinson.
La ricerca di prestazioni, il recupero fisico e mentale, la gestione dello stress e delle emozioni, la comunicazione efficace e il ruolo di modelli comportamentali sono solo alcuni dei motivi per cui il sonno deve essere considerato una priorità nella vita delle imprese, a tutti i livelli. Un sonno adeguato non è solo un aspetto della riparazione fisica, cerebrale e dell'aspettativa di vita in termini di longevità sana, ma un elemento chiave per massimizzare le potenzialità di tutto l'ambiente aziendale.

Ecco cinque considerazioni legate al "sonno di qualità e giusta quantità" rispetto alle aziende, siano esse di servizi, prodotti o professionali:

1. **Recupero fisico e mentale**: fondamentale per il recupero del corpo, ma altrettanto per il recupero mentale, mantenendo alti livelli di concentrazione e presa decisionale.
2. **Prestazioni cognitive e tattiche**: il sonno è cruciale perché influenza la capacità di elaborare informazioni, formulare strategie e prendere decisioni tempestive e accurate. Una buona notte di sonno può migliorare la lucidità mentale e la creatività, elementi chiave nella gestione delle situazioni.
3. **Stress e gestione delle emozioni**: un riposo adeguato aiuta a mantenere un equilibrio ormonale che facilita la gestione dello stress, contribuendo a preservare la salute mentale e l'equilibrio emotivo.
4. **Comunicazione e relazioni interpersonali**: a tutti i livelli, le persone devono essere in grado di comunicare in modo chiaro e costruttivo; il sonno influisce sulla capacità di comunicare efficacemente, facilitando la costruzione di relazioni positive e un clima collaborativo.
5. **Ruolo di modelli di comportamento**: la priorità data dalle aziende al sonno invia un forte messaggio sull'importanza del recupero e del benessere, in ottica di equilibrio sonno/persona/lavoro/famiglia.



Dare priorità al sonno è un elemento chiave nella gestione delle performance aziendali di alto livello. Implementare in azienda corsi di "Sleep Coaching – allenamento al sonno" vuol dire conoscere i pilastri di un "sonno di qualità e giusta quantità" la cui influenza positiva sulle prestazioni fisiche e cognitive è cruciale per mantenere elevati livelli di rendimento: elementi del sonno e loro utilizzo con individuazione del cronotipo (gufo/allodola), fasi del sonno, ritmi circadiani, sveglia del mattino e della sera, diario del sonno, "Sleep Book" e sistemi wearable di monitoraggio del sonno (anello, bracciale, orologio); l'analisi oggettiva o anagrafica, come età, peso, altezza e genere; l'analisi soggettiva o psicografica, abitudini e comportamenti per un sonno adeguato, da integrare con un *power nap* guidato; il sistema letto come "strumento per dormire bene" e l'utilizzo dello *sleep kit* da viaggio; le caratteristiche di luce, rumore, temperatura, igiene ed elettrosmog della camera da letto, il "santuario del recupero fisico e mentale".



BONAMASSA
Sleep & Performance

www.bonamassa.it
office@bonamassa.eu
335 5773012