LUGLIO/AGOSTO 2024
MENSILE € 13,50
Strategics EDIZIONI

Harvard Business Review

ITALIA



Costruite una cultura d'impresa *veramente efficace*

Per un'organizzazione capace di realizzare al meglio gli obiettivi strategici

PAGINA 32

RAPPORTO SPECIALE

La formazione manageriale in Italia 2024

9 778000 176001 42408

LA FORMAZIONE MANAGERIALE NEL 2024

DI **ROSAMARIA SARNO**



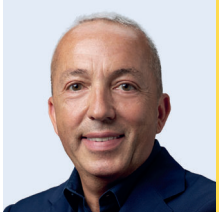


Immagini: Freepik; Shutterstock

RAPPORTO SPECIALE

sfida per gli HR di oggi consiste nel trovare trainer che siano capaci non solo di trasmettere nozioni, ma anche di assumere con agilità il ruolo di facilitatori.
In un contesto di questo tipo, le aziende devono diventare sempre più proattive. Per rendere i percorsi formativi più coinvolgenti e continuativi, devono investire costantemente in tecnologie e integrare strumenti come forum di discussione, lavori di gruppo virtuali e sessioni di tutoraggio. Questi strumenti favoriscono l'apprendimento continuo e il senso di appartenenza.
Per migliorare sempre di più l'integrazione tra formazione online e formazione in presenza è necessario che gli HR si contaminino tra di loro, per scambiarsi opinioni ed esperienze su best practice testate o ancora da testare. In un contesto in costante cambiamento e altamente competitivo come quello odierno, le aziende devono fare rete.
Il futuro della formazione è ibrido. Le aziende che investono in questa direzione hanno e avranno sempre più un vantaggio nella retention e nell'employer branding.

Il ruolo determinante del sonno nelle attività di formazione



di **Loris Bonamassa**, GSE Global Sleep Expert, Sleep Manager CEO STB – Sleep Trainer Bonamassa Academy

Nelle strutture di formazione il sonno riveste un ruolo cruciale nel potenziamento dell'apprendimento e nello sviluppo cognitivo degli individui. Si tratta di adottare un approccio proattivo, con il quale promuovere una cultura del sonno sano, educando all'importanza del riposo e fornendo ambienti che favoriscano il sonno di qualità. Programmi educativi che includano sessioni informative sui benefici del sonno e sulle tecniche per migliorare la qualità del riposo possono essere estremamente utili, così come la creazione di spazi dedicati al riposo, come aree relax e stanze per il pisolino energetico *power nap*.

Integrare un *corporate sleep plan* nella sfera del benessere aziendale, oltre alla salubrità del posto di lavoro e ai programmi di *wellbeing* fisico e mentale, richiede un approccio olistico che abbracci formazione, ambiente di lavoro, politiche aziendali, supporto tecnologico e coinvolgimento continuo. Investire nella qualità del sonno dei dipendenti non solo migliora il loro benessere fisico e mentale, ma anche la produttività e la performance organizzativa complessiva. Il sonno come ruolo fondamentale nel presente, ma anche in ottica di visione futura, parte integrante dell'innovazione manageriale, accanto all'innovazione di prodotto, processo e tecnologia. Il sonno, in particolare il sonno REM (*Rapid Eye Movements*), è fondamentale per la creatività e la risoluzione dei problemi. Durante il sonno il cervello elabora le informazioni e forma nuove connessioni, essenziali per l'innovazione: molte scoperte scientifiche e invenzioni sono state ispirate da sogni o intuizioni avute dopo una buona notte di sonno rigenerante. Il sonno è cruciale per la memoria, la concentrazione e la capacità decisionale, tutte competenze chiave per i manager. Senza un adeguato riposo, la capacità di pensare in modo critico e di prendere decisioni informate può essere compromessa, così come aumenta il rischio di errori e decisioni impulsive. I manager riposati sono più capaci di pensare in modo creativo e innovativo, contribuendo allo sviluppo di nuovi prodotti e servizi che rispondono meglio alle esigenze dei clienti, supportando la capacità di analizzare e ottimizzare i processi aziendali. Manager ben riposati possono individuare inefficienze e implementare miglioramenti in modo più efficace.
La capacità di apprendere e utilizzare nuove tecnologie è migliorata da un buon riposo e la stessa Intelligenza Artificiale (AI) che sta rivoluzionando numerosi settori, inclusa la formazione manageriale, può essere utilizzata per migliorare la gestione del sonno: utilizzando dispositivi indossabili e applicazioni per monitorare i cicli del sonno, si possono analizzare parametri come la durata, la qualità e le fasi del sonno. L'AI è in grado di analizzare grandi quantità di dati per identificare pattern e correlazioni che non sono immediatamente evidenti, aiutando a sviluppare strategie mirate per migliorare il sonno e adattate alle esigenze individuali quali fattori ambientali, comportamentali o fisiologici che lo influenzano negativamente.

SCOPRI COME MIGLIORARE L'EQUILIBRIO SONNO, PERSONA, LAVORO, FAMIGLIA IN AZIENDA CON LO SLEEP MANAGER

N.ro 1 Loris Bonamassa - GSE Global Sleep Expert



PERCORSI "SONNO & PERFORMANCE" SU MISURA PER LE AZIENDE

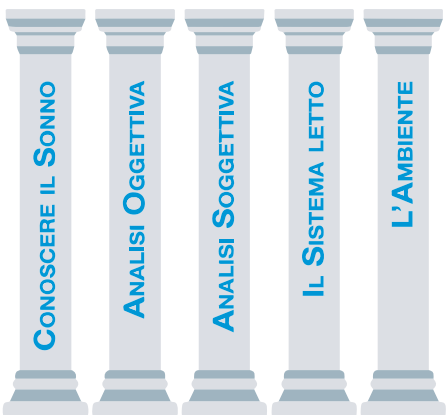
- **CORSI** su più incontri/**MICRO-CORSI di 90 minuti** (un ciclo di sonno)
- **WEBINAR DIFFUSI** – in italiano e inglese
- **GUIDE DEL SONNO** specifiche per l'azienda
- **VIDEO/PODCAST** audio specifici per l'azienda
- **SLEEP COACHING** e **MENTORING** continuativo

dott. Loris Bonamassa

Implementare in azienda corsi di ***sleep training*** (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:

1. Maggiore **RECUPERO FISICO E MENTALE**
2. Miglioramento delle **PRESTAZIONI COGNITIVE E TATTICHE**
3. Riduzione dello **STRESS** e del **CORTISOLO**
4. Maggiore **EQUILIBRIO EMOTIVO** e gestione delle **EMOZIONI**
5. Miglior **LEADERSHIP, PAZIENZA** e **CARISMA**
6. Miglioramento dell'**UMORE**, della **COMUNICAZIONE** e delle **RELAZIONI INTERPERSONALI**
7. Più **RIPOSATI** di notte e più **ENERGICI** di giorno
8. In controllo della **NOTTE** e non solo del **GIORNO**
9. Miglioramento del **SONNO, NON FRAMMENTATO, NON DISTURBATO E CONTINUATIVO**
10. Gestione del **SONNO PROFONDO** e del **SONNO REM, IL SONNO DEI VINCENTI**

Prioritizzare il sonno è quindi un elemento chiave nella gestione delle performance aziendali, che **contribuisce in modo significativo al successo e al benessere dei manager, imprenditori e collaboratori.**
Come lo Sleep Manager dott. Bonamassa implementa la consapevolezza e responsabilità rispetto a **1/3 della vita** che passiamo dormendo e gli altri **2/3 che sono determinati da come si è dormito.**



Per aiutare le imprese e i loro dipendenti, i professionisti e indirettamente i loro clienti a fronteggiare in modo efficace queste problematiche, ***proponiamo il corso basato sul protocollo dei "5 PILASTRI di un sonno di qualità e giusta quantità", che prevede una formazione incentrata sulle seguenti cinque aree:***

1. La **CONOSCENZA DEL SONNO** (le quattro fasi, i ritmi circadiani, il sonno/veglia, individuazione del cronotipo, i Power Nap);
2. L'**ANALISI OGGETTIVA** o anagrafica (biometria: individuazione delle caratteristiche oggettive);
3. L'**ANALISI SOGGETTIVA** o psicografica (stili di vita, movimento, nutrimento, atteggiamento Mindset, interferenze interne ed esterne, credenze);
4. Il **SISTEMA LETTO** quali ausili del miglioramento del sonno, lo Sleep Kit da viaggio;
5. L'**AMBIENTE** o environnement, la camera da letto preposta per il recupero fisico e psichico.

www.bonamassa.it

BONAMASSA®
Sleep & Performance

Richiedi **GRATIS** il
"Report Sonno e Azienda"
del dott. Bonamassa
invia una mail di richiesta a
office@bonamassa.eu *o*
chiama ***335 5773012***