

Harvard Business Review

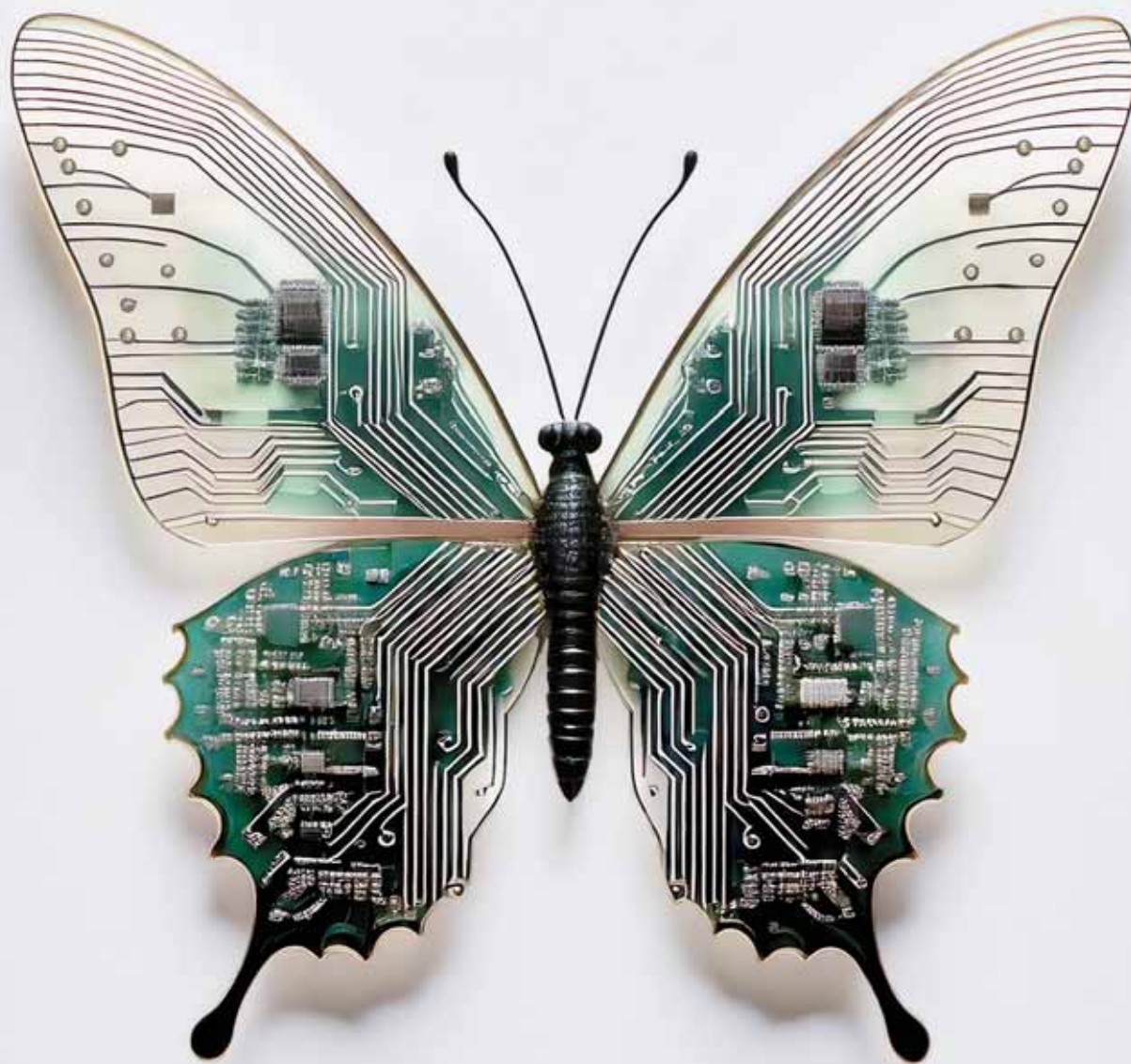


ITALIA

Come l'**IA** trasforma le organizzazioni

Semplifica le operazioni,
stimola l'innovazione
e conquista anche
i dipendenti più scettici

PAGINA 11



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: 8 GENNAIO 2025



GENNAIO/FEBBRAIO 2025
MENSILE € 13,50

Strategi**qs** EDIZIONI

LA GESTIONE DEL SONNO, TRA ESG, AGENDA ONU 2030, SCIENZA DEL SONNO PROFONDO E SONNO REM

Sleep Manager e Corporate Sleep Plan (CSP) nell'impatto del «lack of sleep – mancanza di sonno» di qualità e di giusta quantità su persona, società e organizzazioni: costi e benefici

NELLA FRENESIA DELLE DINAMICHE aziendali contemporanee, il sonno è spesso la prima vittima sacrificata in nome della produttività. Tuttavia, grazie al lavoro pionieristico del Dott. Prof. Bonamassa, Global Sleep Expert e fondatore di **Bonamassa Sleep & Performance** (BS&P), questo paradigma sta cambiando. Il sonno sta emergendo come una risorsa strategica, capace di migliorare le prestazioni, la salute dei dipendenti e la sostenibilità delle organizzazioni.

L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite, attraverso gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs), evidenzia la necessità di garantire salute e benessere (SDG 3) per una società più equa e produttiva (SDG 8). In questo scenario, il sonno assume un ruolo cruciale. Un sonno rigenerante è una delle chiavi per migliorare l'efficienza lavorativa e costruire organizzazioni sostenibili. Dipendenti ben riposati sono più concentrati, resilienti e in grado di affrontare le sfide quotidiane con maggior energia e creatività.



In tale scenario emerge la figura strategica dello **Sleep Manager**, una professionalità che il Prof. Bonamassa ha contribuito a definire e a portare all'attenzione del mondo corporate. Questo ruolo si concentra sull'ottimizzazione delle abitudini di riposo dei dipendenti, proponendo interventi mirati per miglio-

rare il sonno. Attraverso la valutazione dei ritmi circadiani, programmi di educazione specifici e l'implementazione del Corporate Sleep Plan (CSP), lo Sleep Manager aiuta le organizzazioni a ridurre lo stress e il burnout, a migliorare la salute generale dei dipendenti e ad aumentare la loro produttività integrando scienza del sonno, psicologia e gestione delle risorse umane per ottimizzare il loro riposo.

L'adozione di un Corporate Sleep Plan (CSP) si traduce in vantaggi tangibili.

Studi recenti dimostrano che il sonno di qualità influisce positivamente sulle capacità cognitive, riduce i tassi di errore e promuove una maggiore longevità lavorativa. Inoltre, un dipendente sano e soddisfatto è più motivato e meno incline a cambiare posto di lavoro, con evidenti benefici in termini di retention.

Il modello di Bonamassa Sleep & Performance rappresenta un approccio innovativo alla gestione del benessere aziendale. Basato su consapevolezza, responsabilità e integrità, questo metodo considera la persona nella sua totalità, ponendo l'equilibrio tra mente e corpo al centro delle strategie di miglioramento. L'approccio integrato di BS&P tiene conto degli aspetti sia fisici sia psicologici del sonno, analizzando non solo le fasi più note come il sonno REM e profondo, ma anche il loro impatto sulle performance cognitive e decisionali. L'idea di fondo è semplice quanto rivoluzionaria: *dormire bene non è un privilegio, ma una necessità che contribuisce a costruire un'organizzazione sana e performante.*

Ignorare l'importanza del sonno comporta costi enormi, in termini sia economici sia umani. La privazione di riposo adeguato porta a una riduzione della produttività, a un aumento degli errori e a un incremento del rischio di malattie a lungo termine. D'altro canto, le aziende che decidono di investi-

re nel benessere del sonno dei propri dipendenti, attraverso strumenti come il CSP, ottengono risultati significativi: maggior efficienza, migliori capacità decisionali e un clima aziendale più sereno e collaborativo.



Il sonno, dunque, non è solo una questione personale, ma un asset strategico per le organizzazioni che vogliono guardare al futuro. Come afferma il Prof. Bonamassa, "La nostra salute fisica e mentale inizia dal letto", che occupa un terzo della nostra vita e ne influenza gli altri due terzi. Investire nel sonno significa investire nelle persone e, di conseguenza, nel successo dell'organizzazione. Le aziende che adottano questa visione non solo migliorano le performance individuali e collettive, ma si posizionano anche come leader nell'ambito della sostenibilità e del welfare aziendale. In un mondo sempre più orientato verso modelli di sviluppo ESG, il sonno rappresenta una risorsa strategica che non può più essere ignorata.



Dott. Prof. Bonamassa

BONAMASSA
Sleep & Performance

office@bonamassa.eu  335 5773012