ITALIA

HARVARD BUSINESS REVIEW

MARZO 2025
MENSILE € 13,50

Strategics EDIZIONI

Leader per il XXI secolo

Le priorità, i compiti, le competenze

PAGINA 16



Il Sonno come asset strategico aziendale: perché ogni impresa dovrebbe avere il Corporate Sleep Plan (CSP) e lo Sleep Manager

di **Prof. Loris Bonamassa**

Negli ambienti ad alto rendimento, il mantra spesso ripetuto è: "Dormirò quando sarò morto". Ma oggi neuroscienza e business intelligence ci dicono l'opposto: **dormire meglio significa lavorare meglio,** decidere più rapidamente e ridurre il rischio di errori strategici.

I leader aziendali si concentrano su formazione, produttività e benessere, ma trascurano un elemento essenziale: la qualità del sonno dei loro collaboratori. Il sonno è una risorsa economica, e chi lo ignora sta perdendo denaro, efficienza e talenti. È tempo di introdurre il **Corporate Sleep Plan (CSP)** nelle aziende e inserire la figura dello **Sleep Manager** per guidare questa rivoluzione.

SLEEP DEBT E DECISIONI AZIENDALI: IL PREZZO DEL NON AGIRE

Il "debito di sonno" è un problema silenzioso, ma devastante per il business. **Secondo McKinsey, il 43% dei leader aziendali dorme meno di 6 ore a notte, compromettendo lucidità e performance.** Uno studio di Harvard Medical School ha stimato che la privazione del sonno costa alle aziende statunitensi oltre 60 miliardi di dollari l'anno in perdita di produttività ed errori decisionali.

Cosa accade quando dirigenti e dipendenti non dormono abbastanza?

- Fino a -20/30% di produttività giornaliera: più tempo per gli stessi task, meno efficienza.
- Diminuzione del 40% della capacità di problem-solving e innovazione: il cervello esausto non trova soluzioni efficaci.
- Maggiori rischi di burnout e turnover: chi è cronicamente stanco lascia l'azienda.
- Maggiore esposizione agli errori strategici: decisioni affrettate, scarsa lucidità, minore capacità di gestione del rischio.

Non affrontare il problema equivale a lasciare il successo aziendale in balia della stanchezza.

CORPORATE SLEEP PLAN: IL NUOVO PILASTRO DEL WELFARE AZIENDALE

Come possiamo rendere il sonno un vantaggio competitivo in azienda? Attraverso l'implementazione di un Corporate Sleep Plan (CSP): programma strutturato per migliorare la qualità del sonno di dirigenti e collaboratori, basato su scienza del sonno, neuroscienza applicata, biohacking della performance, "sonno di qualità e di giusta quantità".

COSA PREVEDE IL CSP?

- → **Audit del sonno aziendale**: analisi dello stile di vita e delle abitudini dei dipendenti.
- → **Formazione e workshop sul sonno**: per educare manager e team sulle migliori pratiche per dormire meglio, ed essere modelli comportamentali per l'intera azienda.
- → **Sleep-friendly work environment**: creazione di ambienti di lavoro che rispettino il ritmo circadiano: luce, rumore, temperatura ed elettrosmog.
- → **Stanze per il power nap**: spazi dedicati al recupero per aumentare la produttività, non solo aree di relax, ma delle vere e proprie sleep experience con "pisolini energetici" di 10/20 minuti.
- → **Gestione della luce e del tempo di esposizione agli schermi**: per ridurre l'impatto negativo della luce blu sugli orari di riposo.



Un CSP ben implementato può aumentare la produttività del 20-30% e ridurre il tasso di turnover del personale.



LO SLEEP MANAGER: LA NUOVA FIGURA STRATEGICA IN AZIENDA

Chi guida il cambiamento? Qui entra in gioco la figura dello Sleep Manager, un esperto che aiuta le aziende a ottimizzare il riposo dei dipendenti e massimizzare le performance cognitive e fisiche, perché il giorno inizia dalla sera prima. Oggi molte aziende hanno un **Chief Happiness Officer (CHO)** o un **Wellbeing Manager**, ma pochissime hanno un **Sleep Manager.** Eppure, il sonno è un fattore determinante per la performance.

Cosa fa lo Sleep Manager?

- → Analizza il sonno aziendale e identifica i punti critici.
- → Integra il Corporate Sleep Plan nelle strategie di benessere e welfare.
- → Introduce strumenti di monitoraggio del sonno e tecnologie per migliorarlo.
- → Educa manager e team leader su come migliorare il proprio sonno per prendere decisioni migliori.

FARE SOLDI MENTRE SI DORME E I BENEFICI CONCRETI DEL CSP: IL SOGNO DEI CEO DIVENTA REALTÀ

Implementare un **Corporate Sleep Plan** e introdurre uno **Sleep Manager** non è un lusso, ma un investimento con un **ROI misurabile.** Aziende come Google, Nike, Procter & Gamble, Facebook hanno già introdotto programmi di sleep coaching e stanze per il power nap, dimostrando che il sonno è un asset strategico, non un ostacolo alla produttività: "Chi più dorme più pesci piglia" e chi sarà il primo a capirlo e ad agire avrà un vantaggio competitivo:

- **+20/30% di produttività**: dipendenti più riposati lavorano meglio e più velocemente.
- **+40% di creatività e capacità di problem-solving**: chi dorme bene ha un cervello più reattivo.
- **-30% di assenteismo**: meno malattie da stress, burnout e stanchezza cronica.
- **ROI positivo entro il primo anno**: riduzione turnover, meno errori strategici e aumento della retention.

RISCHI PER CHI NON AGISCE: IL COSTO DEL NON FARE NULLA

Investire nel sonno significa investire nel futuro dell'azienda; ignorare il problema del sonno aziendale ha conseguenze devastanti:

- **Aumento del turnover**: i talenti stanchi e stressati cercano ambienti migliori.
- **Perdita di competitività**: aziende con team riposati prendono decisioni migliori.
- **Maggiori costi sanitari e più burn-out**: lavoratori esausti si ammalano di più.
- **Disturbi neurodegenerativi nel medio/lungo termine**: c'è un'usura cerebrale dormendo meno di 6 ore a notte dal lunedì al venerdì.
- **Perdita di carisma e leadership**: aziende con leader riposati hanno maggior equilibrio emotivo.
- **Decadimento del brand aziendale**: i migliori talenti vogliono aziende che curano il loro benessere.

CONCLUSIONI: CHI DOMINA IL SONNO DOMINA IL BUSINESS

Il Corporate Sleep Plan (CSP) non è solo un'iniziativa di benessere, ma una leva strategica per il successo aziendale. Le aziende che lo implementano vedranno dipendenti più produttivi, dirigenti più lucidi e un ambiente di lavoro più innovativo e sostenibile. Il futuro del business appartiene a chi sa prendere decisioni rapide, risolvere problemi complessi e mantenere alte performance nel tempo.

E tutto parte da una notte di sonno di qualità e di giusta quantità. **La domanda è: la tua azienda vuole rimanere indietro o essere leader in questa rivoluzione?**

Se vuoi capire come implementare il CSP nella tua azienda, contattami. Il futuro del lavoro passa dal sonno. **E chi dorme meglio vince.**

Giornata Mondiale del Sonno: unisciti alla "Maratona del Sonno 2025"

di **Prof. Loris Bonamassa**, *Membro della World Sleep Society e Delegate del World Sleep Day*

Il sonno non è un lusso, ma una necessità biologica e strategica per la salute, la performance e la longevità. La Giornata Mondiale del Sonno, promossa dalla World Sleep Society, ci offre l'opportunità di sensibilizzare individui e aziende sull'importanza di un riposo ottimale.

Nel 2025 voglio amplificare questa consapevolezza con la Maratona del Sonno, un evento globale che unirà esperti, aziende e comunità in **webinar, corsi di formazione, eventi dal vivo e guide pratiche** basate sul Metodo Multidisciplinare Bonamassa dei **5 PILASTRI del "sonno di qualità e di giusta quantità"**:

1. **Conoscenza del sonno**: comprendere il proprio cronotipo e il ruolo del sonno nella performance.
2. **Analisi oggettiva (biometria e dati)**: misurare la qualità del riposo per individuare criticità.
3. **Analisi soggettiva (stress e abitudini)**: riconoscere i fattori che alterano il sonno, come ansia e iperattivazione mentale.
4. **Sistema letto personalizzato**: ottimizzare materasso, cuscino e rete per un supporto ottimale.
5. **Ambiente di riposo**: creare una camera da letto ideale per favorire il sonno profondo.

PERCHÉ PARTECIPARE ALLA MARATONA DEL SONNO?

- Scopri strategie scientifiche per migliorare il riposo e le performance.
- Ricevi strumenti pratici per ottimizzare il sonno in ambito lavorativo e personale.
- Diffondi la cultura del sonno sano nel tuo network professionale e aziendale.

Ti invito a unirti a noi: organizza un evento, partecipa ai nostri corsi o porta la consapevolezza del sonno nella tua azienda. **Un buon riposo è il fondamento di una vita produttiva e appagante. Celebriamolo insieme!**



- **Per aderire alla "Maratona del Sonno 2025",** scrivimi a office@bonamassa.eu o al whatsapp 335 5773012 o chiama per info e delucidazioni.