

# Work-Life Reboot

Ripristinare energia, lucidità e capacità di recupero nei contesti ad alta performance.

## IL PAIN POINT

Percezione crescente che il ritmo lavorativo stia erodendo progressivamente energia, focus e capacità di recupero. Giornate ad alta intensità decisionale seguite da stanchezza persistente, sonno poco ristoratore, difficoltà a «staccare», sensazione di funzionare costantemente sotto sforzo. Il rischio, soprattutto nei ruoli apicali, è entrare in una zona di performance apparente, in cui i risultati si mantengono ma a costo di un progressivo logoramento fisico e mentale.

## OBIETTIVO DEL TALK

Fornire una chiave di lettura medico-scientifica e pratica su come ripristinare l'equilibrio tra performance e recupero, senza ridurre ambizione o carico professionale. Insegnare strategie concrete di regolazione energetica e dello stress per sostenere alte prestazioni nel tempo, migliorando lucidità, resilienza e benessere globale.

## PROGRAMMA

- 01 **Gestione dell'energia e dei ritmi biologici** — riallineamento di ritmi circadiani, sonno e tempi di recupero per efficienza, attenzione e capacità decisionale.
- 02 **Stress cronico e sistema nervoso** — regolazione autonoma, respirazione consapevole e biofeedback respiratorio per ridurre l'iperattivazione.
- 03 **Nutrizione funzionale per la performance quotidiana** — alimentazione e micronutrizione per energia, focus, tono dell'umore e recupero.
- 04 **Biohacking & longevity applicati al lavoro** — micro-strategie evidence-based per ottimizzare energia e prevenire il logorio da superlavoro.

## PER CHI

Welfare day, leadership program, convention aziendali, town hall trasversali.

## BENEFICI ATTESI

- Stress
- + Energia
- + Lucidità

## FORMAT

- 🕒 1,5 ore
- 👥 Gruppo 10–30 partecipanti
- 📍 Onsite / online
- 🗣 Italiano

**Arco narrativo:** Performance, energia, gestione dello stress · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.