

Sonno e Ritmi Circadiani

Il sonno come leva attiva di performance, resilienza e longevità, non come «tempo passivo».

IL PAIN POINT

Molti top manager convivono con una privazione di sonno «funzionale»: sostengono ritmi elevati, ma con energia instabile, cali cognitivi e spossatezza. Il problema non è solo dormire poco, ma dormire in modo disallineato rispetto al proprio cronotipo biologico. Il risultato è un accumulo silenzioso che compromette lucidità, capacità decisionale e resilienza allo stress. Risvegli multipli, orari irregolari e iperattivazione del sistema nervoso portano a una perdita progressiva di efficienza metabolica e mentale.

OBIETTIVO DEL TALK

Comprensione medico-scientifica di come sonno e ritmi circadiani regolano metabolismo, sistema nervoso ed energia, con interventi concreti per ripristinare un ritmo fisiologico ottimale. Riconoscere i segnali di disallineamento circadiano, migliorare qualità e architettura del sonno, ottimizzare energia e performance durante la giornata.

PROGRAMMA

- 01 **Ritmi circadiani e performance cognitiva** — l'orologio biologico e le finestre di massima performance nella giornata.
- 02 **Architettura del sonno e recupero fisiologico** — fasi profondo, REM e leggero; impatto su memoria, apprendimento, regolazione metabolica ed equilibrio ormonale.
- 03 **Sistema nervoso e qualità del sonno** — iperattivazione simpatica, tecniche pratiche di regolazione e downregulation.
- 04 **Luce, ambiente e segnali circadiani** — luce mattutina, luce serale, strategie per riallineare il ritmo sonno-veglia.
- 05 **Tecnologia e monitoraggio del sonno** — strumenti per analisi oggettiva di qualità, frammentazione, vigilanza e recupero.

PER CHI

Leadership program in banking, consulenza, legale; convention di area operations e trading; eventi clienti con focus longevity.

BENEFICI ATTESI

- + Qualità del sonno
- + Energia · Lucidità
- + Resilienza

FORMAT

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

Arco narrativo: Capitale biologico · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.