

Stress & Performance

Rigenerare resilienza, energia e capacità decisionale nei contesti ad alta responsabilità

IL PAIN POINT

Nei ruoli apicali lo stress non si manifesta come semplice tensione emotiva, ma come progressiva erosione dell'energia fisica e mentale, calo della capacità di recupero, difficoltà di concentrazione e aumento del rischio di burnout. Lo stress cronico accelera l'invecchiamento biologico, favorisce infiammazione, disfunzioni metaboliche e ormonali, e compromette silenziosamente la performance. In questi contesti, approcci generici o solo formativi risultano insufficienti: servono interventi strutturati, misurabili e personalizzati.

OBIETTIVO

Misurare, comprendere e ridurre il carico di stress reale – fisico, mentale e metabolico – attraverso un percorso medico-scientifico individuale. Non si tratta di “gestire meglio lo stress”, ma di ripristinare resilienza fisiologica, migliorare la capacità di recupero e sostenere performance elevate senza compromettere salute e longevità.

PROGRAMMA

Percorso personalizzato di alto livello, strutturato in 4 fasi progressive:

- 01 **Misurazione clinica dello stress** — valutazione approfondita di indicatori specifici di stress fisico e mentale attraverso test clinici e funzionali (30 biomarcatori). Si identificano le aree di maggiore vulnerabilità: asse HPA, sistema nervoso autonomo, infiammazione, metabolismo ed energia.
- 02 **Piano individuale data-based** — lettura integrata dei risultati per comprendere come stress, stile di vita e carico lavorativo stiano impattando su performance, salute e capacità di recupero. Costruzione di un piano d'azione individuale mirato, misurabile e sostenibile, che integra nutrizione funzionale, strategie di regolazione dello stress, recupero, sonno e micro-interventi sullo stile di vita.
- 03 **Coaching medico-scientifico** — masterclass dedicate per apprendere strumenti concreti di regolazione del sistema nervoso, gestione dello stress e ottimizzazione dell'energia, con accompagnamento continuativo.
- 04 **Implementazione e monitoraggio** — applicazione pratica delle strategie attraverso routine personalizzate e monitoraggio dei progressi, per garantire risultati reali e duraturi nel tempo.



🎯 BENEFICI ATTESI

- Stress
+ Energia
+ Lucidità

FORMAT

- 📄 Percorso individuale
- 👥 10 o 20 pp per Percorso
- 📍 Onsite / online
- 🕒 5 ore impegno individuale
- 📅 90 gg durata progetto

Tematiche: alimentazione · attività fisica · balance ormonale · biohacking · burnout · energy leakage · HRV-ANS · inflammation · longevity · medicina funzionale · metabolismo · neuroscienze · psiconeuroendocrino immunologia · ritmi circadiani · sistema nervoso autonomo · sonno · stress