



GIDP HRDA
ASSOCIAZIONE DIRETTORI RISORSE UMANE



SONIRICO

LIVE WEBINAR

CHI DORME...LAVORA MEGLIO! IL SONNO COME NUOVA FRONTIERA AZIENDALE

MARTEDÌ 15 APRILE 2025 - ORE 16.30-18.00

Un riposo di qualità è fondamentale per la salute e l'efficienza lavorativa.

In questo webinar esploreremo il **legame tra sonno e produttività**, presentando **dati scientifici e risultati di indagini aziendali**.

Discuteremo i rischi legati alla scarsa **qualità del sonno** e le **strategie per migliorarlo in ambito lavorativo**, con focus su interventi specifici e iniziative di sensibilizzazione.

Infine, analizzeremo **case history di aziende** che hanno già adottato soluzioni efficaci. Un'occasione per scoprire azioni concrete a beneficio di dipendenti e organizzazioni.

ORE 16.30 - SALUTI INTRODUTTIVI

Marina Verderajme, Presidente Nazionale **GIDP**

ORE 16.45 - INTERVENTI

Jacopo Cirio, Co-Founder **Sonirico**

Chiara Zanghirella, Psicologa e Psicoterapeuta, Membro del Comitato Scientifico **Sonirico**

ORE 17.30 - TESTIMONIANZA AZIENDALE

ORE 17.45 - DOMANDE&RISPOSTE | CONCLUSIONI

[PER ISCRIVERTI CLICCA QUI](#)