



**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](#)**