



## SONNO

# UN BUON SONNO È ALLA BASE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE.

I disturbi del sonno sono molto diffusi: una persona su quattro accusa problemi ad addormentarsi o a dormire ininterrottamente, oppure si sveglia troppo presto. Soffrire in maniera durevole di disturbi del sonno può avere conseguenze anche gravi sulla vita professionale e privata. Con una presentazione o un webinar, un medico spiega le cause dei disturbi del sonno e le ripercussioni sulla salute e sull'efficienza.

### Gruppo target

- › Tutto il personale

### Il personale impara

- › come influisce il sonno sulla salute, sull'efficienza e sul benessere psichico
- › cosa disturba il sonno e come si possono evitare i tipici «errori»
- › quali sono i metodi efficaci che aiutano ad avere notti riposanti

### Contenuti

- › «Architettura del sonno»: struttura e durata di un sonno sano
- › Come influisce il sonno sulla salute
- › Cause e conseguenze dei disturbi del sonno
- › Consigli e suggerimenti per un sonno migliore
- › Opzionale: auto-test della cronobiologia

### Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar
- › Opzionale: consulenza medica individuale

### Svolgimento

- › Medico

### Numero di partecipanti

- › Presentazione: fino a 30 persone
- › Workshop: fino a 15 persone

### Durata

- › Da 1 a 4 ore

### Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / [swica.ch/management-prevenzione](https://swica.ch/management-prevenzione)

**SWICA**