



INDUSTRIA  
SERVIZI  
FORMAZIONE



# Il costo organizzativo dello stress: come incide su persone, processi e risultati

13 Maggio 2026 orario 9:00 - 13:00 e 14:30 - 18:00

**Ogni giorno prendi decisioni sotto pressione.** La domanda non è se ti costa qualcosa, ma **quanto sta già incidendo su lucidità, performance e risultati.**

Una giornata formativa per chi vuole **trasformare una pressione silenziosa in un dato misurabile e gestibile.**

*La pressione non compare nei bilanci, ma è un costo!*

Molti imprenditori non amano definire la pressione come "stress". Ma chi guarda i numeri sa che ci sono indicatori come la bocca della verità:

- Calo nella qualità delle decisioni
- Aumento di conflitti tra team
- Riduzione di concentrazione su priorità strategiche
- Errori evitabili che costano tempo e risorse

È una variabile che incide sulle persone intorno a te, sulle tue decisioni e sui risultati aziendali.

In questo corso utilizzeremo misurazioni scientifiche **per rendere visibile ciò che spesso percepiamo solo in modo soggettivo (stanchezza mentale, irritabilità, difficoltà di concentrazione, sonno non ristoratore), ottenendo informazioni utili per decidere cosa cambiare, con priorità chiare.**



## Cosa ottieni partecipando

In dettaglio

### Misurazione scientifica

Misurazione medica e neuroscientifica dello stato di **pressione** psicofisica con strumenti usati nell'alta performance sportiva.

### Chiarezza sull'impatto

Chiarezza sul "dove e come" questo **impatta** te e il tuo business.

### Analisi aziendale

Comprendere le aree aziendali che **generano più pressione** e le cause (organizzative, relazionali, decisionali).

### Azioni concrete

Definire **azioni concrete di intervento** per migliorare performance e benessere collettivo.

***Una giornata ad alto valore pratico***

# Strumenti di alta performance sportiva al servizio dell'azienda

Durante la giornata mostreremo come i sistemi di monitoraggio utilizzati dai grandi sportivi possono supportare professionisti e organizzazioni.

***Gli atleti di alto livello non si affidano alle sensazioni: misurano, monitorano e ottimizzano.***

In questa giornata useremo strumenti di alta performance sportiva



## Prestazioni

Aumentare le prestazioni



## Recupero

Migliorare recupero, energia e lucidità decisionale



## Consapevolezza

Aumentare la consapevolezza delle abitudini che impattano sui risultati

Perché anche in azienda, come nello sport, **chi non misura consuma risorse senza accorgersene.**

## Insegnamento

### **80% della giornata - PERFORMANCE INDIVIDUALE**

- una misurazione scientifica del tuo attuale livello di stress
- una lettura concreta del tuo profilo pressione-recupero (baseline e reattività)
- la dimostrazione pratica di cosa funziona su di te (effetto della tecnica sul dato HRV)
- una tecnica di autoregolazione utilizzabile in autonomia per gestire momenti di pressione e per migliorare la qualità del recupero
- indicazioni operative su come integrare micro-pause, rientro dal lavoro e routine brevi per proteggere attenzione, energia e qualità decisionale

### **20% della giornata - PERFORMANCE AZIENDALE**

- individuato le aree aziendali che generano più stress e compreso le cause (organizzative, relazionali, decisionali)
- definito azioni concrete per ridurre la pressione e controllare la tua performance nel contesto aziendale
- scoperto come introdurre azioni che ti permettano di avere più tempo mantenendo il controllo dell'azienda

## Docenti

### **Angelo Carnemolla**

#### **High Performance Psychologist & Sport Neuroscientist**

Psicologo dello sport, psicofisiologo, psicoterapeuta specializzato in performance mentale ad alto livello. Lavora con atleti e professionisti di élite, portando strumenti scientifici nel miglioramento della performance e nella gestione dello stress. Staff medico della federazione indiana scherma.

### **Giuseppe Di Ionna**

#### **HRV Strategic Specialist Fondatore di Self Coherence**

Esperto in Heart Rate Variability (HRV) e strategie di autoregolazione psicofisiologica. Fondatore di Self Coherence, lavora su protocolli di equilibrio, coerenza e benessere applicabili anche in ambito aziendale.

### **Luca Grassi**

#### **Consulente Direzionale - Employer Branding Fondatore di Concordia Srl**

Esperto in organizzazione aziendale e sviluppo d'impresa e sistemi ATS per employer branding. Integra il tema dello stress nella gestione strategica, traducendolo in impatto reale su processi, persone e risultati.

## Indicazioni operative

### Attenzione – indicazioni importanti per la misurazione

La prima misurazione avverrà indicativamente tra le ore 10.00 e le 10.30. Per ottenere risultati più precisi e attendibili, si consiglia di:

- fare colazione non oltre le ore 08.00,
- mantenere un arco temporale di circa 2,5 ore senza pasto prima della misurazione,
- e – se possibile – rinunciare al caffè mattutino: sarebbe magnifico se aspettate che ve lo offriamo noi alla prima pausa caffè.
- Piccoli accorgimenti che fanno una grande differenza sulla qualità del dato rilevato.



Si consiglia un abbigliamento comodo

Per la misurazione verrà utilizzato uno strumento su tablet



INDUSTRIA  
SERVIZI  
FORMAZIONE

## Durata

7 ore e mezzo

## Sede

Unione Industriale Pisana  
via Volturmo 41- 43 a Pisa

## Date

13 maggio 2026

con orario 9:00 - 13:00 e 14:30 - 18:00

## Prezzo

Aziende Associate € 240 + IVA

Aziende Non Associate € 350 + IVA



A tutti i partecipanti verrà rilasciato:

- Attestato di partecipazione;
- Copia di tutti i materiali didattici.

# Scheda di iscrizione

Da inviare compilata tramite email ad uno dei seguenti indirizzi [p.buzzi@isinformazione.it](mailto:p.buzzi@isinformazione.it) / [segreteria@isinformazione.it](mailto:segreteria@isinformazione.it)

Azienda \_\_\_\_\_ P.IVA \_\_\_\_\_ CF \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_  
Tel \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Nome e Cognome partecipante	Indirizzo email partecipante	Ruolo ricoperto in Azienda	Prezzo Associati € 240 + IVA	Prezzo NON Associati € 350 + IVA

Inoltre dichiara di:

- Essere un'azienda associata
- Non essere un'azienda associata

Timbro e firma

---