

仕事力を高め、生産性を上げる、 ポジティブ睡眠法

仕事・心・体を充実させる、睡眠の質の上げ方とセルフマネジメント

睡眠負債を抱える社会人は日本全体で約65%と言われています。睡眠の質が心身に与える影響は驚くほどにあります。誤った睡眠法で疲れが取れない状況から心身のバランスが崩れた状態では、仕事効率は上がりません。睡眠とは単に疲れをとるための行為ではなく、質の高い睡眠のコツを知り、上手に眠る事で、従業員の仕事力が高まり会社の生産性が高まります。本セミナーでは、仕事力が高まる睡眠について分かりやすく解説します。

平成31年
2月8日(金)
14:00~16:00

会場

津商工会議所 1階丸之内ホール
【津市丸之内29-14 TEL059-228-9141】

受講料

無料

定員

40名

申込方法

下記申込書に必要事項を記入の上、FAXにてお申し込みください。

問合せ先

津商工会議所 中小企業相談所(担当:岩崎、若松、冠野)
TEL 059-228-9141 FAX 059-228-7317

講師

スリープ・パフォーマンスカンパニー 代表
快眠サロン水月~mizuki~ 代表
薬剤師/睡眠改善シニアインストラクター 他

こばやし みずほ
小林 瑞穂 氏



講座内容

- 睡眠の質が仕事に与える影響力
- 従業員の睡眠不足(睡眠負債)チェックポイント
- 職場活性化につなげる睡眠指導のポイント
- 睡眠負債の返し方
- 今日からできる!睡眠改善3つのノウハウ 等

共同実施

津商工会議所 工業部会・中小企業相談所

『仕事力を高め、生産性を上げる、ポジティブ睡眠法』2 / 8(金) 参加申込書

返信 FAX: 059-228-7317 まで

事業所名		連絡先	TEL	
			FAX	
参加者名	役職	参加者名	役職	
	氏名		氏名	

※ご記入頂いた情報は、当会からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。