主催:(公社)藤枝法人会女性部会

「睡眠負債」解消で「働き方改革」!!

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。

<日時>　令和３年５月10日(月)

15:30～17:00

<会場>　ホテルアンビア松風閣

<定員>　60名

※定員になり次第締め切らせて頂きます。尚、お申し込みに対するお返事は致しませんが、定員に達してお断りする場合にはご連絡致します。

<参加費>　無料

【講師】 小林（こばやし） 瑞穂（みずほ） 氏

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

薬科大学卒業後、営業職に従事。医療の現場で心を病む人が増加している現状を目の当たりにし、心理カウンセラー資格を取得。その後、睡眠問題を深く掘り下げるためメンタル専門の薬剤師となる。延べ5万人以上の「眠りの悩み」に関わり、患者様の行動･社会復帰･人生が変わってく場面に数多く立ち会ってきた。睡眠は心と体を元気にし、目の前のあなたに笑顔をもたらす！と確信を得る。さらに、日本にわずか10名しかいない上級資格(H29年3月現在)睡眠改善シニア指導員資格を取得し、『快眠サロン水月～mizuki～』をオープンする。現在は、睡眠活用の専門家として、セミナーや企業研修、安全大会等の講演活動のほか、新聞や各種メディアでのコラム執筆やTV出演等実施。

講座内容

- 睡眠改革で、心と体の健康づくり
- 仕事のパフォーマンスと睡眠の関係
- 仕事力をアップさせる睡眠のコツ
- 知っ得！生産性を上げる睡眠Q＆A　等

※新型コロナウィルス感染症予防のため、セミナー実施に当たりましては、会場の換気･ソーシャルディスタンスに配慮した配席･消毒用アルコールの設置、関係者の手洗い･マスク着用の徹底等、出席者の感染防止に努めて参ります。ご出席いただきます皆様方におかれましても、個々の体調管理(ご自宅での検温等)、また、当日のマスク着用にご理解、ご協力をお願い申し上げます。

※なお、開催日までの状況の変化により、中止または延期とさせていただくこともありますのでご承知おき下さい。その際、お申込みいただきました皆様には改めて連絡させていただきます。

＜お問い合わせ＞　藤枝法人会事務局　TEL054-643-8410

キリトリ不要　　✂切 4/20

(公社)藤枝法人会行き　　FAX　645-1310

QRコードからのお申込みも可能です。↓

5/10(月)「ポジティブ睡眠法」 受講申込書

※申込書にご記入いただきました情報は、適切な管理を図り本セミナーに関する連絡の目的のみに使用します。

会社名 (法人の方のみご記入下さい)			
参加者名		参加者名	
TEL		FAX	