

「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

こばやし みずほ
【講師】 小林 瑞穂 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



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。

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。

日時 2020年 11月24日(火)

14:00～16:00

場所 ウェスタ川越1F 多目的ホールD
(川越市新宿町1-17-17)

受講料 無料:(会員以外の方も受講できます)

定員 30名(先着順)
(※定員になり次第、締め切らせていただきます)

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

■お申込み方法

下記申込書に必要事項をご記入頂き、FAXにてお申し込みください。

主催 公益社団法人 川越法人会

【ご参加される皆さまへ】

必ずマスクを着用されてご参加くださいます様、お願い致します。また、発熱や風邪等の症状がある方、体調の悪い方のご参加はお控えください。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・参加者席の事前消毒・消毒用アルコールの設置・講師と運営側の手洗いとマスク着用の徹底等、新型コロナウイルス感染予防に努めて参ります。また、開催日までの状況変化により、中止または延期とさせていただきますので、ご承知おきください。

(2020.11.24) 『仕事力を高め、生産性を上げる、ポジティブ睡眠法』 受講申込書

(公社)川越法人会 行 FAX:049-257-6190 申込日(2020/ /)

会社名	個人の方は不要	TEL	
所在地		FAX	
受講者氏名	(複数のご参加可能)		

※ご記入いただいた情報は、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。