

参加費  
無料

## 効率UP↑セミナー

～仕事力を高め、生産性を上げる～

## 睡眠活用を用いた自己管理術

「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、自身の、また従業員の仕事力が高まり会社の生産性向上に繋がります。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。



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)

薬科大学卒業後、営業職に従事。心理カウンセラー資格を取得後、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・人生が変わって来場面に数多く立ち会ってきた。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 平成30年 10月23日(火)  
18:00～19:45

内容 1. 睡眠改革で、心と体の健康づくり  
2. 仕事のパフォーマンスと睡眠の関係  
3. 仕事力をアップさせる睡眠のコツ  
4. 知っ得！生産性を上げる睡眠Q&A 等

対象 どなたでも無料でご参加いただけます。  
10名に満たない場合は実施を見送る場合がございます。

会場 下諏訪商工会議所 締切 10/16

主催 下諏訪商工会議所中小企業相談所  
☎0266-27-8533

効率UP↑セミナー「睡眠活用を用いた自己管理術」参加申込書 FAX: 0266-28-8811

事業所名		従業員数	
電話		業種	
参加者名		参加者名	

※申込書にご記入頂きました個人情報は、適切な管理を図り、参加者名簿の作成および本講演会に関する連絡の目的のみ使用します。