



仕事のパフォーマンスを上げる睡眠の法則

睡眠×業務効率 改善セミナー

日時

令和5年

11/24 金 16:00~17:30

彦根商工会議所 4階会議室
30名（定員になり次第締め切ります。）

講師／作業療法士・ユークロニア株式会社 代表 菅原 洋平 氏

申込方法・セミナー詳細・お申し込み用紙は裏面へ

当日に発熱や体調不良の場合は、ご来場をお控えください。

受講料

会員

無料

非会員

1,000円

睡眠×業務効率改善セミナー

～仕事のパフォーマンスを上げる睡眠の法則～

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。日中のパフォーマンスを向上させるには、誰でも毎日行う睡眠の量や質を向上させるのが最も実効性が高いです。本セミナーでは睡眠の誤解を整理しながら、現在の業務を安全かつ集中して行える最適な睡眠スタイルをつくることを目指します。

セミナー内容

- 先入観を修正する
- ビジネスパーソンの行動選択
- 4-6-11 睡眠の法則
- 今日からできる快眠法
- トラブル対処法

講師 作業療法士 ユークロニア株式会社

すがわら ようへい
代表 菅原 洋平 氏



【プロフィール】

国際医療福祉大学卒業後、作業療法士免許を取得。民間病院精神科勤務後、国立病院機構にて脳のリハビリテーションに従事し、脳の回復には、睡眠が重要であることに着目。その後、睡眠改善をもとに社員の健康や人材開発に関するコンサルティング事業を行なう、ユークロニア株式会社を設立。現在、ベスクリニック（東京都千代田区）で「睡眠外来」を担当するかたわら、企業での「睡眠マネジメント研修」を全国で開催し、その活動はテレビや雑誌などでも注目を集める。主な著書に、ベストセラー『あなたの人生を変える睡眠の法則』（自由国民社）などがある。



彦根商工会議所 業務効率改善セミナー(11月24日)

●受講申込書 ※切り取らずに FAX してください
彦根商工会議所 宛 (FAX: 26-2730)

参加申込みフォーム



フリガナ 事業所名		会員区分 (いずれかに○印を)	当所会員 ・ 非会員
フリガナ 受講者氏名		役 職	
住 所	〒		
電 話		FAX	
E-mail			

※ご記入頂いた情報は、彦根商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用させていただくほか、参加者の実態調査・分析のために利用します。