

業務効率・パフォーマンス向上セミナー

～仕事の成果と睡眠の関係とは～

- 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

本セミナーでは、睡眠の質の上げ方や日々の自己管理の方法について解説します。

誤った睡眠法で疲れが取れない状況では、心身のバランスが崩れてしまいパフォーマンスは上がりません。睡眠について正しい知識を身に付けて、御社の働き方改革につなげましょう!



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～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、医療系営業職に従事。ビジネスパーソンにとっての睡眠の重要性に気づき、薬剤師として延べ5万人以上の睡眠に関わる。睡眠改善シニアインストラクター資格を取得。現在は研修・講演を中心としたスリープ・パフォーマンスカンパニーを運営。企業の生産性向上に努める。

受講料
無料

日時 令和2年1月23日 木

14:00～16:00

定員 50名

場所 岐阜商工会議所5階 議員総会室
(岐阜市神田町2-2)

お問い合わせ 岐阜商工会議所 中小企業相談所 相談課
(担当:小島・山田)
TEL 058-264-2135

お申込み 下記に必要な事項をご記入いただき、
FAXまたは当所のHPの申込フォームより送信してください。

業務効率・パフォーマンス向上セミナー〈受講申込書〉

FAX 058-265-6001

事業所名

TEL

業種

所在地

受講者氏名