

～仕事の生産力を高め、社員を幸せにする～

# 睡眠力研修体験セミナー



## 内容



笑いに学ぶビジネススキル  
はたくさんあります！

皆さんはきちんと眠れていますか？

最近では企業も健康経営を推進していく中で一番注目されているのが、社員の「睡眠力」です。

なぜなら睡眠は、仕事における効率や生産性にも大きな影響を与えると同時に、メンタル面での影響、そして何よりも安全・安心に業務を遂行していくために大切な要素となっているからです。

ただ意外にも自分の睡眠の量や質についてきちんと把握する機会も少なく、それを改善するための知識・施策も知られていません。

そこで弊社では専門的なパートナー企業と連携し、企業における睡眠力強化研修・サービスを展開することになりました。

まずは健康経営の基本から、実際に睡眠の質を高めていくための施策、そして企業における取り組み事例などを紹介しながら、社員様の健康と安全を確保するための研修・サービスを体験して頂ければと思います。

- 16:30～16:35 挨拶・講師紹介
- 16:35～16:45 健康経営とは
- 16:45～17:10 健康経営具体的施策体験 睡眠の質向上編
- 17:10～17:20 企業取り組み事例（株式会社 Phone Appli）のご紹介
- 17:20～17:25 睡眠力研修・サービスのご紹介
- 17:25～17:30 質疑応答・アンケート記入
- 17:30～18:00 名刺交換・交流会

## 対象

- 人事・労務担当者
- 経営者・経営役員
- 管理職・リーダー

## 参加費 定員

研修視察：参加費無料  
\*同業他社はお断りします

## 申込

下記 URL か QR コードよりお申し込みフォームからお申し込みください。

<http://www.entrelabo.co.jp/entry/>

【電話】070-6561-3783 takatsu@entrelabo.co.jp

## 講師

株式会社 Tree of Heart 代表取締役  
藤田友佳子氏

2015年12月「心の健康づくりと組織活性化サポート」を理念に株式会社 Tree of Heart を設立、翌年2月に「ココロとカラダを整える」日本ボディリズムマネジメント協会を設立。2017年度協会アワード新人賞受賞。現在はこれまでの病院人材開発部等で培った知識と自身の体調不良を呼吸法等の生活習慣や思考の見直しにより改善した経験から、「健康経営」の具体的施策である「健康づくりのための環境整備」「運動習慣」「心の健康」をテーマとした研修やセミナーを実施。また、個人向けに自律神経バランスを整える呼吸法講座及び健康経営セミナー登壇など全国で活動。

<研修実績> 三井住友銀行、トヨタエンタプ株式会社 toBe マーケティング、健康保険組合連合会 宮崎連合会、医療法人彌栄会、ラジオN I K K E | 赤坂アナウンス塾、他多数

## 日時

12/9 (月)  
16:30～18:00

## 会場

SPACES 品川会議室  
東京都港区港南 2-16-1  
品川イーストワンタワー7階

