

睡眠 マネジメント

「睡眠改善」で生産性を向上させる方法を教えます！

11.18月
16:00~18:00



場所

北海道経済センター 8階
Bホール(札幌市中央区北1条西2丁目)

定員

40名

参加費

会員1,000円／非会員3,000円
「健康企業宣言運動」掲載企業**無料**



↑ 申込はコチラ

講師

マンタルプラス (株) 代表取締役 和田 隆 氏
ZAKONE事務局 鈴木 亮介 氏

仕事や生活習慣による不眠や睡眠不足。 その解決へのアプローチをクリアに教えます。

不適切な睡眠衛生は不眠を引き起こし、生活習慣病のリスクを高め、認知・判断機能、意欲の低下、情緒の不安定さを招きやすくなります。

組織の生産性向上・健康経営・コンプライアンスを支援するために「睡眠マネジメント」について紹介します。

講師

和田 隆 氏
メンタルプラス（株）代表取締役

公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士として、民間企業を中心に、警視庁、東京消防庁（消防学校講師）、日本体育大学（非常勤講師）、文部科学省、県庁、教育委員会等において、ハラスメント防止、メンタルヘルス対策、睡眠マネジメント等をテーマに3,000回以上の講演、研修実績がある。主な著書に『仕事のストレスをなくす睡眠の教科書』、『最新パワハラ対策完全ガイド』、『自分の殻は中から破れ！』（方丈社）等があり、映像、メディア実績も多数。現在、札幌と横浜の2拠点生活をしながら、札幌観光大使として、札幌の魅力を全国に発信する役割も担っている。

講演テーマ

「健康経営を成功に導く睡眠マネジメント」

鈴木 亮介 氏
ZAKONE事務局

2年前から睡眠市場を盛り上げるためのコミュニティ「ZAKONE」に従事。一般社団法人ブレインヘルスラボが運営する資格「スリーププランナー」を取得し、自治体の睡眠関連イベントの登壇や、従業員向け睡眠セミナーを実施。2023年9月からは企業が健康経営の一步を踏み出すことを応援するためのZAKONE健康経営プロジェクトに従事し、睡眠に関するウェビナーや情報の提供を通して、企業の健康経営の推進をサポート。

講演テーマ

「睡眠で健康経営の第一歩を踏み出そう！
ZAKONE健康経営のご紹介」

申込方法

HP

札幌商工会議所

検索

<https://www.sapporo-cci.or.jp/>

- ・HPより「イベント・セミナー」をクリック
- ・「お申込みフォーム」より必要事項をご入力・送信

QR

- ・右記QRコードを読み込み
- ・「お申込みフォーム」より必要事項をご入力・送信



FAX 011-222-5215

- ・下記のフォームにご記入のうえFAX送信

事業所名	フリガナ				
TEL	-		FAX	-	
業種 (1つだけお選び下さい)	☐ 建設 ☐ 飲食 ☐ その他()	☐ 工業・製造 ☐ 金融・保険	☐ 電気・ガス ☐ 不動産	☐ 運輸 ☐ 印刷・広告	☐ IT・通信 ☐ 医療・福祉 ☐ 小売・卸売 ☐ 土業
参加者情報	部署・役職	フリガナ 氏名			
	部署・役職	フリガナ 氏名			

【お問い合わせ先】 札幌商工会議所 産業部 生活・サービス産業課（村上）
〒060-8610 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター 2F
TEL: 011-231-1374 FAX: 011-222-5215 Email: seikatu@sapporo-cci.or.jp