

「ビジネスパーソンのための睡眠マネジメント」

～集中力アップで仕事はかどる！～

世界的に見ても睡眠時間が短いと言われる日本人。約4割の人が6時間未満の睡眠しか取れておらず、睡眠不足と言われています。睡眠不足の影響は様々な病気のリスクが高まるだけではなく、集中力や気力の低下など、仕事の品質・生産性への影響も無視することはできないでしょう。働き方改革が叫ばれる昨今、私達に求められるのは高品質・高効率の仕事ですが、それを実現させるための睡眠をどれだけの人が取れているのでしょうか。

本セミナーでは、作業療法士として実際に病院で勤務経験をもつ講師による、よりよい睡眠をとるために大切なことをご紹介していただくセミナーです。「慢性的な睡眠不足を感じる」、「忙しくてまとまった睡眠時間がとれない」、「疲れているのに眠れない」など、睡眠に関する悩みをお持ちの方は、ぜひご参加ください。

記

【日 時】 2018年7月18日(水) 15:00～17:00 (受付開始14:30)

【セミナー内容】

- 1.睡眠タイプの診断
- 2.ビジネスパーソンにみられるNG行動とは
- 3.働く人に必須の4-6-11 睡眠の法則
- 4.効率的に睡眠をとるためのテクニック
- 5.自分の力を発揮するスケジュールを組む

【講 師】 菅原 洋平氏 ユークロニア株式会社 代表取締役社長



＜プロフィール＞

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。

その後、脳の機能を活かした人材開発を行うビジネスプランをもとに、ユークロニア株式会社を設立。現在、ベスリククリニック（東京都千代田区）で外来を担当する傍ら、企業研修やセミナーを全国で開催し、その活動はテレビや雑誌などでも注目を集める。

＜著書＞

『あなたの人生を変える睡眠の法則』（自由国民社）

『自分の力を最大限に発揮する！脳のトリセツ』（同文館出版）

『40代からは「記憶法」が変わります』（三笠書房）

『思いつきで行動してしまう脳と考えすぎで行動できない脳』（KADOKAWA）などがある。

【会 場】投資育成ビル8階ホール（渋谷区渋谷3-29-22）
・JR渋谷駅の埼京線ホームから新南口改札を出て、右へ2軒目のビル
・地図 <http://www.sbic.co.jp/main/company/access.html>

【受講料】 無料

【問合せ】 東京中小企業投資育成(株) ビジネスサポート部 山下 竜平
TEL 03-3499-0755 / FAX 03-3499-0819

【申込み〆切り】 **7月17日(火)** までに、ホームページ
http://www.sbic.co.jp/main/fronts/seminar_list からお申込みいただくか、以下の
受講申込書にある必要項目をEメール: gyoshi-seminar@sbic.co.jp へお送
りください。なお、本受講申込書のFAXによるお申込みもできます。

【受講票】 本セミナーは、**受講票等はございません**。当日1階にて受付願います。
なお、受付開始時刻は、セミナー開始時刻の30分前からです。

以上

受 講 申 込 書

東京中小企業投資育成(株) ビジネスサポート部 山下 行
F A X: 03-3499-0819 Eメール: gyoshi-seminar@sbic.co.jp

7月18日(水)開催

「ビジネスパーソンのための睡眠マネジメント」

◆ 貴 社 名

◆ 貴社業種

◆ お役職／部署／お名前（複数参加可）

◆ TEL／FAX

◆ E-mail

◆ 弊社からの投資について(どちらかに○をお書き込み下さい。)

既投資先企業() 未投資先企業()

情報の取り扱いについて

申込票にご記入いただきました個人情報は、セミナー参加者名簿として、セミナーの実施・運営の参考資料として使用する他、関連するアフターサービス及び今後開催いたしますセミナー案内並びに投資育成制度のご案内のお知らせのために使用し、他の目的には使用しません。