

人気講師
東関東支部初登壇♪

自身の睡眠力を高める方法



～睡眠改善を体験して一次予防力を高めてみよう～

あなたは毎日よく眠れていますか？

現在、日本人の3人に1人は眠りに問題があり、5人に1人は不眠の悩みを抱えているといわれています。仕事で成果をあげるのにも、周りと良好な人間関係を気づくのも、毎日元気で生活することさえも、正しい睡眠習慣があつてこそ実現しうるものでしょう。

この講座では眠りのメカニズム、睡眠障害とメンタルヘルスの関係などを学び、自身の睡眠をチェックして眠りを徹底的に見直していきます。また、カウンセラーとしても一次予防強化がますます求められている中で、質の良い睡眠について情報提供できることは、メンタル不調発症予防に重要となるでしょう。

まずは、自身の睡眠力をupさせることを目指してください！！

★講師紹介★

和田 隆 先生

- ・メンタルプラス株式会社 代表取締役
- ・東京消防庁消防学校 専任講師 / 日本体育大学 非常勤講師
- ・シニア産業カウンセラー
- ・1級キャリアコンサルティング技能士
- ・睡眠改善インストラクター
- ・アロマセラピー検定1級

【募集要項】

1. 日時：2017年10月15日(日) 9:30-16:30
2. 会場：東関東支部 柏研修室
3. 定員：24名 *定員になり次第締め切ります。
4. 受講資格：どなたでも受講できます。
5. 受講料：会員 8,300円 / 非会員 10,800円

※ 開講確定の連絡後にお振込み願います。確定講座が複数の場合は、合算でのご入金が可能です。

6. 資格更新ポイント：5ポイント 付与
7. 申込方法：申込書にご記入の上 FAX、または WEB (研修部宛てメール・HP) からお申し込みいただけます。



《お振込み先》 三井住友銀行 柏支店 (店番号498) 普通口座7731511
口座名 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

《お問い合わせ》 一社) 日本産業カウンセラー協会 東関東支部
電話 04-7168-7160 FAX 04-7168-7180