

9月3日(睡眠の日)特別企画！ 「若手社員のセルフマネジメント力を 高めるWEBセミナー」 を開催しました



ウェルリンク株式会社
和田講師



WINフロンティア社長
板生様

ウェルリンク株式会社はWINフロンティア株式会社様との共催で、2020年9月3日(木)に無料セミナー「若手社員のセルフマネジメント力を高めるWEBセミナー」を開催いたしました。

当日は弊社講師、和田隆より、若手のセルフマネジメントに重要な「睡眠改善」について、その重要性和メカニズムについてご説明させていただきました。

プログラムの後半では、WINフロンティア株式会社の板生研一社長より、生活習慣を整える健康促進アプリ「COCOLOLO DRILL」をご紹介いただきました。

Webを通じて、総計36名のお客様にご参加いただき、皆様からは「睡眠の重要性を再認識した」「アプリの導入のための情報が欲しい」というお声を多数いただきました。

ウェルリンクでは引き続き、職場の心とからだの健康づくりにお役立ていただけるWebセミナーを開催いたしますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

★次回開催予定

10月14日(水)15:00～

感情マネージメントセミナー

お申し込みは[こちら](#)

テレワーク下で起こりやすい心理状態の対処方法のエッセンスをお届けいたします