



～ ウェルリンクPresents！究極のセルフケア実践セミナー～
「メンタルヘルスに役立つ快眠戦略法」

●健康経営の強い味方になる「体験セミナー」の内容

メンタルヘルス一次予防の重要性が増し、心身に重大な影響を及ぼす「睡眠改善」に注目が集まっています。不適切な睡眠衛生は不眠を引き起こし、認知・判断機能、意欲低下、情緒を不安定にさせ、生活習慣病、うつ病リスク等も高めます。不眠は、最大のストレス要因となり、快眠は、最大のストレス解消になるのです。今回は、企業様から高い評価をいただいている睡眠に関するセルフケアセミナー体験会をご用意しました。



睡眠負債が溜まると・・・
 頭が回らない、気が滅入る
 疲れやすい、体調が悪い
 イライラする、やる気がでない

- 開催日: 2018年1月24日(水)
- 時間: 15:30～17:30 (受付: 15:10～)
- 参加費用: 無料 (定員40名様)
- セミナー内容: ①睡眠の現状について(不眠大国の日本)
 ②眠りのメカニズム(睡眠科学からの視点)
 ③自己の睡眠を可視化し、改善する方法 等

●セミナー会場

- 〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地1-4-12
 桜橋プラザビル9階 サンケイカンファレンス大阪桜橋 RoomD
- 大阪市営地下鉄 御堂筋線 「梅田駅」より徒歩約4分
 - 大阪市営地下鉄 四つ橋線 「西梅田駅」C-60出口より徒歩約1分
 - JR大阪駅 より徒歩約7分
 - JR東西線 北新地駅 11-5出口より徒歩約1分

●講師プロフィール

和田 隆(わだ たかし)



【講演実績 1,500回以上】

企業、教育・医療機関、官公庁等でメンタルヘルス支援、ハラスメント防止、キャリア支援に取り組み、講演、カウンセリング、コンサルティングで年間1万人以上の支援をしている。近年、正しい睡眠の知識を伝えるとともに、一人一人の睡眠状況を可視化して快眠習慣へと導くため、全国で睡眠セミナーの講演、睡眠改善相談を積極的に展開している。

●セミナー会場 地図



お手数ではございますが下記にご記入いただき、FAXでお申し込み、もしくは担当営業までご連絡をお願いします。
ウェルリンク株式会社 関西営業所 FAX: 06-6346-0825

貴社名・団体名				
TEL	-	-	FAX	-
所属部署名			役職名	
ご氏名	※お申し込み状況により、1社あたりのお申し込み人数を制限させていただきます。			
MAIL	@	※セミナー内容は状況に応じて変更させていただく場合がございます。		

ウェルリンク株式会社 営業部 関西営業所: 阪口 木村 山北 TEL 06-6346-0823

〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-24MF桜橋2ビル10F URL: <http://www.wellink.co.jp>



・ご記入の個人情報は、本セミナーおよびその他案内のために使用し、他の目的には一切使用いたしません。また、他社に個人情報を提供したり、預託することもございません。
 ・ご記入いただいた個人情報について、訂正または削除の必要が生じた場合、訂正または削除に応じます。ご記入の個人情報の開示のみのご要望にも応じますので、まずは弊社担当者宛にご連絡ください。