

講座コード：S09

カウンセラー・管理職・人事担当者必見!

睡眠の法則



主催：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 研修部

寝つきが悪い、途中で目が覚める、眠った感じがしない、いつも眠い、朝起きられないなどの睡眠トラブルを抱える方でも、日常のちょっとした工夫で、劇的に睡眠の質を向上させ、ひいては生活の質や生産性、日頃のモチベーションを高める事が可能となります。

本講座では、「睡眠医療」を誰にでも簡単に実行できる科学的な法則にまとめた「睡眠の法則」を、事例と共にご紹介いたします。同時に面談に必要なスキル・留意点もワークを通じて学びます。実際にメンタルクリニックにて睡眠指導を行っている講師より、現場での知見をふまえて学ぶことができます。

この講座は、どなたでもご参加いただけます。とくに、睡眠トラブルを抱えている方や、睡眠トラブルを抱えるクライアント様をお持ちのカウンセラー・管理職・人事担当者の方にもおすすめの講座です。皆さまのご参加をお待ちしております。

| | | | |
|-------|---|--------------|------------|
| 日 時 | 平成29年10月28日(土) 9:30 ~ 12:30 | | |
| 会 場 | 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 研修室 さいたま市浦和区仲町 3-5-1 埼玉県県民健康センター2階 (浦和駅西口より徒歩12分) | | |
| ね ら い | 「睡眠のメカニズム」を知り「眠りの質」を高めることで、自分自身や社員、クライアントの生活やパフォーマンスを向上させる方法を知る。また睡眠トラブルを抱える社員やクライアントとの面談における留意点を学ぶことを狙いとする。 | | |
| 内 容 | 【第一部】 ●睡眠に関する基礎知識 ●メンタルと眠りの関係 ●睡眠の7つの誤解 ●睡眠改善3つのステップ ●今日から出来る快眠法 【第二部】 ●実際の面談場面における必要なステップと留意点 ●やってはいけない睡眠相談 | | |
| 講 師 | 中村 香織 先生 企業顧問、研修講師、産業カウンセラー、Active Sleep 認定 睡眠指導者 出版業界にて編集業に従事後、ベンチャービジネス支援会社、経営幹部育成コンサルティング会社等を経て、2011年に独立。人材教育や組織変革をテーマに皆が「自分らしく」あれる環境づくりをめざし、ストレスマネジメント、睡眠マネジメントの指導等も積極的に行っている。現在メンタルクリニックにて患者さんへ睡眠指導も行っている。 | | |
| 受講資格 | どなたでもご参加いただけます。 | | |
| 受 講 料 | 会員価格 3,500円 | 非会員価格 3,850円 | ポイント 3ポイント |
| 定 員 | 20名 (先着順、定員になり次第締切) | | 研修スタンプ 1コ |
| 募集期間 | 平成29年6月28日(水) ~ 平成29年10月10日(火) ※ | | |

※ 期限終了後の申込みについては事務局へお問い合わせください

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30~17:30) FAX 048-823-7807

URL : <http://www.jica-kitakantou.org/> E-mail : counsel@jica-kitakantou.org

= FAX 申込用紙 =

FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

| | | | | | |
|-------------|-----------|---|-----------------|-------------------|--|
| 申込講座名 | S09 睡眠の法則 | | | 開催日 2017/10/28 | |
| ふりがな | | | 会員 NO | | |
| 氏名 | | | 所属支部 | | |
| ご住所 | 〒 | | | | |
| TEL (携帯・固定) | | | 屋間の連絡先をお願いいたします | | |
| FAX | | | 申込結果の通知をいたします | | |
| E-mail | | | | | |
| 受講料振込み日 | 年 | 月 | 日 | 通信欄 | |

| | |
|-----|--|
| 振込先 | 埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 シヤニホソサンキョウカウンセラーキョウカイ キタカントウシブ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 |
|-----|--|

○取得した個人情報、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート・調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはありません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の1ヶ月前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の1ヶ月前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害揭示版」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問合せ先：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局
 TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)
 FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>
 E-mail counsel@jica-kitakantou.org



✂切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

