

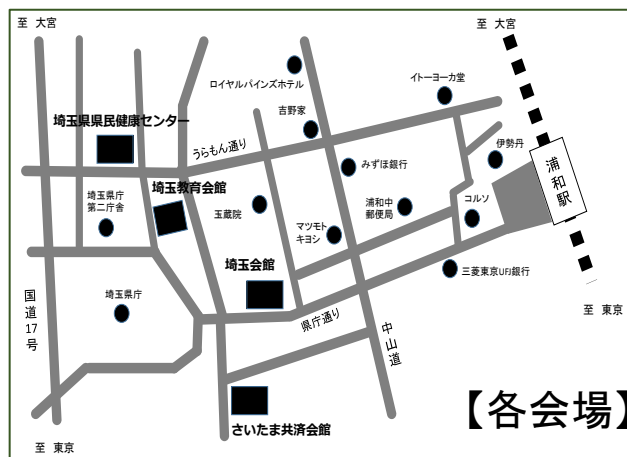
研修名	<b>生産性向上！睡眠マネジメント</b>
研修概要 (目的・ねらい)	「睡眠医療」を誰でも簡単に実行できる科学的な法則にまとめた「睡眠の法則」を事例と共にご紹介し、日常のちょっとした工夫で劇的に睡眠の質を向上させ、生活の質やパフォーマンスを高める方法をお伝えします。同時に面談に必要なスキル・留意点についても学ぶことができます。
日時	2018/5/19(土) 9:30～12:30
場所	日本産業カウンセラー協会 北関東支部 研修室
講師	中村 香織 先生 キャリアコンサルタント / 女性活躍推進アドバイザー / 公益財団法人21世紀職業財団客員講師(ハラスメント防止コンサルタント) / ベスリクリニックにて睡眠指導(睡眠指導者 / 産業カウンセラー) / ウェルネスライフ推進協会「アクティブスリープ指導士養成講座」(ベーシックコース講師)  年間約3500人に対して講義、講演を行うだけでなく、企業の顧問やカウンセラーも務め、経営者と社員をつなぐ役目を担う。睡眠指導者としてメンタルクリニックでの睡眠面談も行っている。
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠に関する基礎知識(睡眠不足の脳—注意力、生産性への影響)</li> <li>●メンタルと眠りの関係</li> <li>●睡眠の7つの誤解</li> <li>●睡眠改善3つのステップ</li> <li>●パフォーマンスを上げる快眠法</li> <li>●実際の面談場面における必要なステップと留意点</li> <li>●やってはいけない睡眠相談</li> </ul>
価格	会員4,000円 (非会員4,500円)
定員	20名
受講資格	どなたでもご参加いただけます
申込期間	2018/1/19(金) ～ 2018/5/6(日) ※締切後のお申し込みにつきましては支部事務局までお問合せ下さい。
トピックス	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。

講座のお申し込みは、  
北関東支部 会員研修講座のページから  
お申し込みいただけます。  
(FAXによるお申し込みもできます)



URL: <http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.htm>

※申込みの流れや詳細についても御案内しています。



【お問合せ先】

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: [counselor@jica-kitakantou.org](mailto:counselor@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				開催日
ふりがな			会員 NO	
氏名			所属支部	
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)				昼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

<b>振込先</b>	<b>埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785</b> <b>シヤニホンサンキョウカウンセラーキョウカイ キタカントウシブ</b> <b>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</b>
------------	---

○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・提供することはいたしません。

○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](mailto: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

