

人を育てる企業にこそ知ってほしい、日々の睡眠改善がもたらす様々な効果

「15分」で生産性向上!企業内「仮眠」セミナー

3500億超企業でもセミナー実施(2019年10月)



睡眠の知識を取り入れる企業続出!

企業内研修の中で「睡眠」が注目されています。快眠デザイン研究所では「簡単にすぐできる快眠の作り方」をお話します。

<セミナー内容>

- ・生産性が高まる睡眠の基礎知識
- ・睡眠不足が起こした重大事故の原因
- ・社内で取り組む「仮眠」の事例と方法
- ・自分にあった睡眠時間の見つけ方

ご存知ですか? 体の健康・心の健康には「快眠」がとても大切であること

作業効率の向上

作業効率を上げるためにはメリハリの利いた働き方が大切です

健康増進・疾病予防

睡眠は仕事・暮らしにおいてもっとも理にかなった健康の秘訣です

職場の雰囲気 士気の向上

プレゼンティズム・アブセンティズムの減少は職場の雰囲気改善につながります



専任講師 古島典彦 代表取締役社長
快眠デザイナー(こいしまのりこ)

【講師】 快眠デザイン研究所 代表 古島典彦

- ・大卒後、大手呉服チェーン店同業入社、新人No.1賞を受賞(新入社員約200名)
- ・呉服業界の低迷とともに、実家の心とん店をこだわりの睡眠専門店に業態転換させ、オリジナル寝具の開発、販売に成功。
- ・2019年2月、「快眠デザイン研究所」を立ち上げて独立起業、企業内仮眠制度を中心に講演活動に奮闘中。

【講演実績】

- ・車載半導体製造メーカーにて「作業効率をあげるための快眠方法」セミナー
- ・「自律神経と脳と睡眠」コラボセミナー
- ・半導体製造メーカー睡眠セミナー
- ・市政委員会にて講演
- ・長崎県大村市商工会議所主催睡眠セミナー
- ・寝具専門店にて快眠セミナー
- ・個人向け「快眠セミナー」開催(2019年7月現在30回以上) 他多数

【お問合せ】

快眠デザイン研究所
Sleep Design Laboratory



長崎県大村市武部町259-1
TEL : 080-5268-3194
Mail : info@comodomani.com
H P : https://comodomani.com