

睡眠セミナー 一生使える『睡眠技術』

- 日時：3月23日(木)
12時00分～13時00分
- 形式：オンラインzoom
- 視聴URL：

※当日ご参加できなかった方へ
後日録画データ配信もあります！

当日のセミナーでは
簡単睡眠アンケート調査
(MySleep)の結果を反映！

セミナー講師

株式会社ニューロスペース
代表取締役社長 小林孝徳



自身の睡眠障害の経験をきっかけにこの社会問題を解決するべく2013年株式会社ニューロスペースを起業。産業現場で起きる多種多様な睡眠課題に対して、それぞれに適した解決方法を提供して、これまで130社2万人以上の睡眠改善をサポートしてきた。著書『ハイパフォーマーの睡眠技術 Sleep Skill 人生100年時代、人と組織の成長を支える眠りの戦略(実業之日本社)』Forbesオフィシャルコラムニストも務めている。

ハイパフォーマーの
睡眠技術
Sleep Skill
人生100年時代、
人と組織の成長
を支える眠りの
戦略
小林孝徳 著

問い合わせ先

コスモ石油健康保険組合
コスモ健保 保健事業

kenpo-hokenjigyo@cosmo-oil.co.jp