

株式会社 くものうえ

3

Good Sleep（ぐっすり）プログラム ～会社元気に！社員の健康マネジメント～

■自分の眠りと安らぎに出逢える

睡眠時間が6時間未満の人は男性38.5%、女性43.6%にのぼり、特に働き盛り世代で4割超にのぼります。

睡眠不足は集中力の低下やミスの増加を招き、生産性低下や医療費増加など企業に深刻な影響を与えます。

本プログラムは、通常の研修に加え、個別カウンセリングを通じて睡眠の質を高め、健康経営を支援いたします。

従業員の心身の健康と持続可能な職場づくりを後押しします。



イチオシ！

- ◆導入前後にサーベイを実施し、効果を可視化
- ◆上級睡眠健康指導士で認知行動療法を取り入れた個別カウンセリングと睡眠習慣の提案
- ◆全体研修（睡眠セミナー）では睡眠知識を共有し、企業として健康づくりを促進
- ◆具体的な睡眠習慣のプランを通じて行動変容を支援し、生産性向上やストレスチェック対策に貢献

<価格> 605,000円（税込）

〒870-0035

大分市中央町四丁目1番24号

担当：鷲野 祐子

TEL:050-8884-6728