

期間中
オンデマンド配信

働き方改革の新潮流

配信期間 (Zoom録画)

12/ 12 木 ~ 20 金

事前申込制・参加無料

あなたの疲労を変える

休養

マネジメント術

※申込者特典!!

「自宅でできるエクササイズ」プレゼント

日々、疲労や疲労感に悩むビジネスパーソンに向けて、仕事と生活の調整や調和、休養に着目した新しい視点をご提供する内容となっております。

従業員の休養マネジメントにお悩みの企業、産業保健職、またビジネスパーソンの皆様、是非ご参加下さい!



POINT 1 /

「疲労」を理解する

疲労の定義やメカニズムを知り、休養(リカバリー)についての視点をご提供します



POINT 2 /

仕事と生活の調整について

様々な企業での実践例を通して、仕事と生活の境界マネジメントについて学びます



POINT 3 /

明日からできる工夫

様々な休養のカたちをお伝えします。“わたしの”スタイルに繋がるヒントを見つけましょう

おすすめ

疲労の軽減や効果的な休養法を取り入れたい企業の皆様

働く人の仕事も生活もサポートしたい産業保健職の皆様

講師

寺尾 友希

- ・ 認定理学療法士
- ・ 健康福祉学修士
- ・ 両立支援コーディネーター



働く人の疲労と休養を科学する

ウェル's エンパス



お問い合わせ
comecare1.ttro@gmail.com

申し込みフォーム

