

# 睡眠マネジメント 受講者の声



緩急のきいた和田先生の語りが、とても心地よかったです。  
自分自身の睡眠マネジメントを再度見直します！

講義→RP 実習が大変有意義でした。インプットだけでなくアウトプットの練習にもなり、実践してみて課題把握することができました。

職場で睡眠についての相談を受けた事もあり、今回の研修に参加しました。  
睡眠の知識を得られてよかったです。今後、職場で活かしていきたいと思います。

和田講師の話すテンポがとても聞きやすく、お手本にしたいです。

自分の睡眠の改善と、相談業務の中で参考にしたい内容があればと思い参加しました。  
寝床への入り方、起きる時間のお話などは、自分の参考になりました。有酸素運動とリラクゼーションが睡眠の質向上につながることも参考になりました。

睡眠改善という身近なテーマでしたので、参加しやすかったです。  
ロールプレイングがあったのも、勉強になりました。  
自分自身の睡眠改善を実践しつつ、カウンセリングに活かせるようにしたいです。

組織の活性化に重要な健康経営の参考になりました。職場で取り入れてみます。

もっと学びたいと思います、第二弾をお願いしたいです。

普段の相談業務に活かせる内容でした。

