

仕事のパフォーマンスを上げる 企業研修プログラム一覧

食事・睡眠・脳科学を、集中力・判断力・安全性・生産性へ翻訳します。



6,800名+

累計受講者数

10年+

企業研修実績

7冊

著書

全国対応

対面・オンライン

01

LECTURE・講演

集中力を高め、ヒューマンエラーを減らす 食事マネジメント研修

60～90分／対面・オンライン

全社員・製造・建設・物流・IT

午後の眠気や集中力低下、確認漏れを、毎日の食事から改善。社員総会・安全大会など大人数の講演にも対応します。

この研修で期待できること

- 午後の眠気・集中力低下の対策
- ヒューマンエラー・確認漏れの防止
- 判断力・生産性の底上げ

02

SEMINAR・セミナー／研修

昼イキイキ、夜グッスリ。睡眠力を高める 食事術セミナー

90分～半日／カスタマイズ対応

全社員・管理職・シフト勤務者

睡眠の質と日中のパフォーマンスを、朝食・昼食・夕食の選び方から整える実践型研修です。管理職研修にも適しています。

この研修で期待できること

- 睡眠不足・疲労感への対策
- 判断力・感情コントロールの維持
- メンタル不調・生活習慣病の予防

03

WORKSHOP・継続研修

健康習慣を職場に定着させる 行動変容プログラム

複数回シリーズ／効果測定対応

健康経営推進企業・人事

セルフチェック、グループワーク、実践演習を組み合わせ、「聞いて終わり」にせず、組織全体の行動変容まで支援します。

この研修で期待できること

- 個人・チームの行動計画を作成
- 健康施策の形骸化を防止
- 職場の食文化・健康文化を改善

料金・実施概要

60分 15万円（税別）

90～120分 20万円（税別）

+交通費・宿泊費別途

料金に含まれるもの：事前ヒアリング／資料作成／当日の質疑応答／オンライン配信／録画納品対応

研修内容・対象者・業種に合わせてカスタマイズします

健康マネジメントスクール 代表 水野雅浩

<https://www.healthylifepj.com/contact.html>

公式ホームページ

