

## 仕事の効率が劇的に変わる

# 時間管理術セミナー

みなさん、仕事の効率化はできていますか？働き方改革が世の中に広がってきています。しかし、分かってはいても、これまでの働き方をなかなか変えられない方も多いのではないのでしょうか？少数精鋭主義が主流になっている昨今、増え続ける仕事量に対し、時間は限られています。限られた時間を最大限有効に使わない限り、ビジネス環境に適切に対応することはできません。

本セミナーでは、限られた時間を最も有効に使うために、「起床」から「就寝」まで、タイムスケジュールに沿って「何をすべきか」を明らかにします。効果的な時間管理術を学習し実践することで、残業をしなくても業績をアップさせる方法などをお伝えします。

### プログラム

1. 【起床】  
すっきり目覚め、ポジティブに1日始める方法
2. 【通勤準備】  
例えば50分の準備を20分に短縮する方法
3. 【通勤中】  
その他大勢から抜け出すための出社の技術
4. 【始業前】  
無駄なく雑務を片付ける助走タイム
5. 【始業】  
仕事の「完全見える化」を行う
6. 【午前中】  
最も重要なガムシャラタイムの使い方
7. 【ランチ】  
自分の将来のための活動に使う
8. 【午後】  
前後半に分けて、後半の2時間に集中する
9. 【帰宅】  
明日に差をつける退社前の習慣
10. 【就寝】  
新しい朝を迎えるためにすべきたった1つのこと

### 講師

大学講師・専門学校講師・税理士

石川 和男 氏



1968年、北海道生まれ。全員合格の高校・名前を書けば受かる夜間大学を留年しながら卒業。建設会社に入社するも、簿記の知識ゼロで入社したため、毎日怒鳴られる日々

を過ごす。飲み歩き遊びまくり、気づいた時には30代。そんな怠惰な生活のなか、不安な気持ちを打ち消すために1日30分、日商簿記3級の勉強を始める。少しずつでも人生を変えようと思い、日商簿記2級・建設業経理事務士1級・宅地建物取引業主任者試験と難易度を上げながら合格。建設会社を退職して税理士試験に挑戦するが2年で挫折。しかし通っていた大手専門学校で講師として採用される。資格を保有していたため建設会社に就職。税理士試験に再挑戦し、足掛け10年で合格。現在は、ビジネス書等も多数出版し、講師として全国各地で活躍している。

【日時】2020年7月7日(火) 10:00~16:00

【会場】ちばぎん総研 稲毛セミナールーム 【定員】32名(お申込先着順)

(JR稲毛駅東口徒歩1分、こみなと稲毛ビル4階、1階千葉銀行稲毛東口支店 裏面案内図参照)

※駐車場はございませんので、お車でのご来場はご遠慮下さい。

【受講料】**会員：19,800円 一般：25,300円** 消費税込(資料代含)

※1社2名以上ご参加の場合、合計金額の10%を割引きます。

お申込は次頁をご利用ください。弊社ホームページからもお申込みいただけます。

# 参加申込み

F A X 043-351-7440 (24時間受付)

## ●お申込み

下記に必要事項をご記入の上、当参加申込書を上記番号まで FAX して下さい。

なお、お申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただく場合がございます。ご了承ください。

ちばぎん総研 7/7 (火)「時間管理術セミナー」参加申込書			
貴社名		○で囲む	総研会員・会員外
ご住所	〒	会員番号	
電話番号		お申込 責任者	部署・役職名
F A X 番号			氏名
部署・役職名		受講者名 (ふりがな)	

## 【受講料のお支払方法】

### ●自動引落契約のある会員の方

セミナー開催月の翌月5日に、ご契約口座(会費支払口座)より所定金額を自動引落しいたします。なお、請求書・領収書が必要な場合は下記に○をお付け下さい。

請求書要  領収書要

### ●自動引落契約のない会員及び一般の方

請求書をお送りいたしますので、開催日の前日までに指定口座へお振込み願います。(振込手数料はご負担願います。)

### \*受講取消しの場合の受講料のお取扱い

受講お取消しの場合は、セミナー開催日前日午後5時までにご連絡(電話またはFAX)下さい。事前のご連絡なく、ご欠席の場合は、受講料を頂戴いたしますので予めご了承ください。

### ■講演の録音、録画はご遠慮願います。

#### \*個人情報の利用目的

- ①商品やサービス等のお申込受付のため。
  - ②商品やサービス等のご提供に必要なご案内・ご連絡・ご請求を行うため。
- なお、個人情報の利用目的の詳細につきましては、当社ホームページの個人情報保護宣言をご覧ください。

## 稲毛セミナールーム案内図



駐車場はございませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

#### 〈お問い合わせ先〉

株式会社ちばぎん総合研究所 経営コンサル第二部  
TEL: 043-351-7430 FAX: 043-351-7440  
ホームページ: <https://www.crinet.co.jp/>

こちらのQRコードから  
ホームページへアクセスできます。

