

# 若手従業員必見！ すぐに実践できる メモの取り方・使い方

～誰にでもできる簡単な行動ですが、メモをきちんと取ることが  
仕事を正確にこなす第一歩です～

日時

2024年10月24日 木  
18:30～20:30 受講時間 (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室  
青森市問屋町2丁目17-3 TEL. 017-738-4711

- 対象者：正しいメモの取り方を学びたい方
- 定員：15名
- 受講料：2,700円(税込) ※受講料、テキスト代等含む
- 申込締切：10月17日(木) ※先着順締切、お早めにお申し込みください。

## 研修成果

1. 正確なメモがどのように役立つのかを理解できます。
2. メモの取り方、使い方を身につけることで、職場での指示や用件の話の聞き方が劇的に変わります。

## 研修内容

デジタル化が進んでも、最後に自分を助けてくれるのは手書きのメモかもしれません

1. 話を聞きながらメモを取る際のポイント
2. メモを取る際に必要なコミュニケーションの一言を実践
3. メモの取り方のクセを知る
4. クセを克服できる工夫を取り入れて、新しいメモの取り方を身につける

BUSINESS  
SCHOOL



## 講師紹介



(一社) 日本ストレスチェック協会  
ストレスマネジメントファシリテーター

吉町 友美 (よしまち ともみ)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。  
2011年からはキャリアコンサルタントとして  
若年者の就労支援に携わり、現在は障害者の  
就労支援を行っている。  
県内で数少ない米国NLP (実践心理学)  
マスターの有資格者として、コミュニケー  
ションやストレスマネジメントなどをテーマ  
に、ワークを中心とした体感型セミナーを  
多数開催。

