

常識ナビ

社員食堂や近くのレストランでランチを食べ、何時近く一時帰宅をする風にしてしまった。昼休みをそぞろに過ごしていいだろか。ほとんどの社員に与えられる風でいる。1時間前後の昼休みを除いて、仕事をする能力も廢れてくる。午後の活力になるだけではなく、仕事をする能力も廢れてくる。昼休み活用法を紹介していき。

トラブル対応訓練

異業種交流会に参加する
「商店」が流行るなど、これ
あるが、早起きがなまんな
もいる。それ肯定体をが
活用する方が実効性が高い
い。経営コンサルタントの
池本先生によると、「
「ソニチ交換」と「ショ
トリップ」だ。
日々の疲労少ない同僚
や上司 時には学生時代の

社員食堂や近くのレストランでランチやランチを食べ、何より的一大時間が楽しくて過ごす。居休みをそんな風にしてほしいのだぞうか。ほとんどの社員は与えられる時間で、1時間前後の経験をしている。1時間前後の経験で、みを活用しないのはない。午後になると、仕事になるだけでも、居休みを活用法を紹介してい。

昼休み活用の極意

社内外の人とランチで交流

- ▶社内のあまり接点のない人に声をかける
 - ▶学生時代の友人や取引先を誘う
 - ▶定期的に実行し継続する
 - ▶アポ入れ、店選び、予約、トラブル対応に気を使う

運動やウォーキングでリフレッシュ

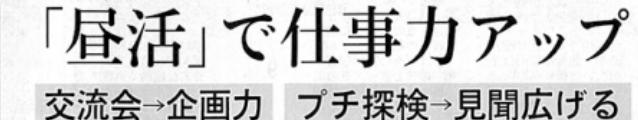
- ▶運動する場合は昼休み前半を使ふ
 - ▶ジョギング、〇〇を見に行くなど
ニーフを決める

▶汗をかくほど運動するなら
汗ふきシートなどを準備

▶ 洋社後に食べるランチは

萬能話や勉強にあるる

- ▶ ランチをしながら英会話で時間有効活用
 - ▶ ランチは事前に準備するか注文を



探す」日程を算定する「いよいよ」企画会議が開かれた。そこで、各社の幹部は、これまでの経験をもとに、相手に見えない「自分たちの弱み」を攻撃する方針を立てた。それが、この「アーチャー作戦」だ。

曜日決めて継
6年ぶりから延
ギヤスをしてい
マブ（東京）
時計販賣店
屋がほんちんの
ませ残り5分な
た。今は遅に22
ラン大会前の
走りこむ。
走りこむは出勤
二三のたどりの
正社員ヨギヤ
着脱する走りこ
を同じで12時
に限る。着替え
食事も午後7時
半から迷惑。
ようけらるるを
試す苦悶ある。



職場近くをジョギングする会社員の
動きと運動量（自転車にて移動）

仕事ぶり客観視

時間が餘しにないが、昼休みなら時間を取らやすいためだ。

「ランチと英会話を両立できて一石二鳥。外国人スタッフやその場に居合わせた人と1時間フリー・カンバセーション（自由会話）するから、様々な話題についていく必要があり、頭の体操にもなる」と池田さん。