

「やる気」「集中力」「問題解決力」が同時に高まる！ 新刊『マッキンゼーで学んだ 感情コントロールの技術』

青春出版社（東京都新宿区）は、10月3日に
新刊『マッキンゼーで学んだ感情コントロールの
技術』（大嶋祥誉・著）を発売します。

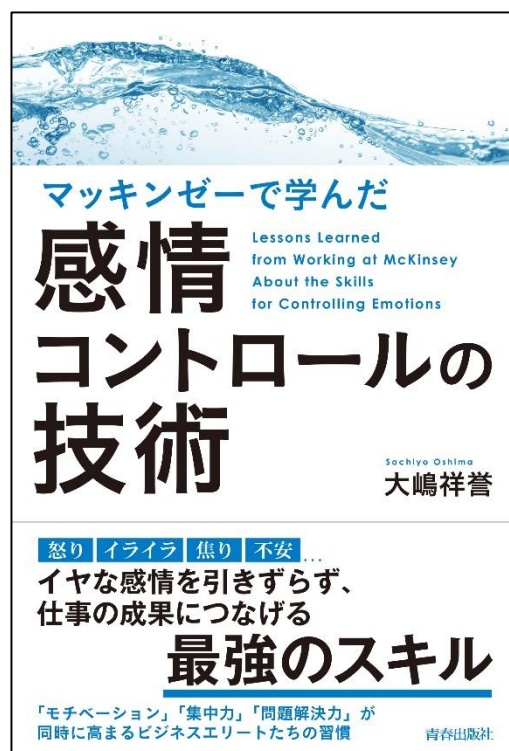
感情コントロールとは、怒りや不安、焦りとい
った感情にとらわれず、常に高いパフォーマンス
を発揮できる、ビジネスパーソンに求められるス
キルとして注目が高まっています。

本書では、著者がマッキンゼー・アンド・カン
パニー勤務時代に学んだ、感情コントロールスキ
ルを身につける方法を具体的に、わかりやすく解
説。モチベーション、集中力、問題解決力を同時
に高めることができる、実践的なテクニック満載
の一冊です。

著者プロフィール

大嶋祥誉（おおしま・さちよ）

センジュヒューマンデザインワークス代表
取締役。エグゼクティブコーチ、人材戦略
コンサルタント。シカゴ大学大学院修了
（MA）。マッキンゼー・アンド・カンパ
ニー、ワトソンワイアットなどの外資系コン
サルティング会社や日系シンクタンクなど
で経営、人材戦略へのコンサルティングに
携わる。2002年に独立し、2000チーム
以上のチームビルディング、組織変革コン
サルティング、経営者や役員へのエグゼク
ティブコーチングを行う。



ISBN 978-4-413-23102-2
四六変型判 190 ページ
価格 1400 円+税
初版年月日 2018 年 10 月 1 日

☆感情コントロール技術の例☆

- ・モヤモヤした感情を“解決可能な課題”に変える
- ・感情コントロールは感情を押し殺すことではない
- ・その感情が生まれた真の原因を分析する
- ・コントロール不可能なことはスッパリあきらめる
- ・「事実」と「意見」、「問題」と「感情」を分ける…な

本書のお問い合わせ先

青春出版社 プロモーション部 宮田敦文 miyata@seishun.co.jp

〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1 Tel 03-3202-1212 Fax 03-3203-5130