

# 「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。

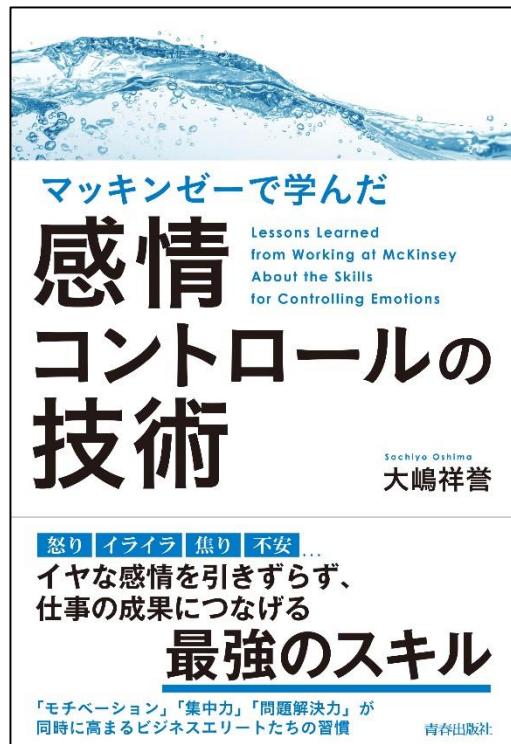
感情コントロールとは、怒りや不安、焦りといった感情にとらわれず、常に高いパフォーマンスを発揮できる、ビジネスパーソンに求められるスキルとして注目が高まっています。

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…など

## 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