

時間の使い方でああなたの年収が変わる！
成功するために捨てるべき「時間の使い方」とは？

『ムダとり時間術 その1分を自分の成長に使う！』

(著者)井上裕之

(価格)1,400円+税 (発売日)2020年2月5日 (出版元)ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区 代表取締役:唐津隆)は、新刊書籍『ムダとり時間術 その1分を自分の成長に使う！』を2020年2月5日に発売いたします。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

■時間の使い方で、あなたの年収が変わる！

- ①絶対に必要な仕事や人間関係
- ②あっても邪魔にならない仕事や人間関係
- ③なくても困らない仕事や人間関係

多くの人は③だけやめようと思しますが、成功したいなら、②と③は捨てることです。

■一流は、「やらないこと」を決めている。

- ・価値の高いものから優先的に時間を使う。
- ・人間関係は、もっと割り切ったほうが「質」が上がる。
- ・無駄な努力には見切りをつける。
- ・自分の時間が奪われる原因をはっきりさせる。
- ・仕事量が増えたときは、いったん、手放すのが正解。
- ・なれ合いの飲み会は、時間の浪費。

時間もお金も、ただ使うだけでは浪費です。何のために使うのかを考え、

使う以上は価値を見出す。自分の成長のために使うのであれば、お金も時間も、使った以上の価値をもたらしてくれます。

◆目次

- Chapter1 時間管理とは、価値観を管理すること
- Chapter2 時間を制する人が人生を制する
- Chapter3 時間の使い方、仕事の成果は大きく変わる
- Chapter4 時間管理は「結果」と「プロセス」で考える
- Chapter5 すべての時間は「自己成長」のためにある

著者：井上裕之

1963年、北海道生まれ。歯学博士、経営学博士、医療法人社団いのうえ歯科医院理事長。東京歯科大学大学院修了後、東京医科歯科大学、東京歯科大学非常勤講師、インディアナ大学客員講師など国内外6大学の役職を持つ。ニューヨーク大学、ペンシルベニア大学、イェテポリ大学などで研鑽を積み、故郷の帯広で開業。本業の傍ら、世界中の自己啓発や、経営プログラム、能力開発を徹底的に学び、「価値ある生き方」を伝える講演家として全国を飛び回る



【お問い合わせ先】株式会社ビジネス社 広報担当:松矢 〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

E-mail : matsuyapress@gmail.com 携帯: 09072611982 TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。