

新刊話題書・ビジネス書ご担当者様
お世話になっております。サンクチュアリ出版より新刊書のご案内です。

「一流役員が実践している仕事の哲学」
「超一流の雑談力」の安田正、最新刊!



28歳までの意識改革で
人生の勝敗は
9割決まる

9月28日発売

著:安田正 定価:1300円+税 240ページ 四六並製 東15ミリ
発行・発売 サンクチュアリ出版 ISBN978-4-8014-0016-0

時間 情報 自分を磨く 会話 技術
健康 外見 100の 武器 組織
運気 工夫 信用

コンセプト

著者は、NTTドコモ、バンダイナムコHD、リコーなど1500社の一流企業をコンサルタントしてきました。

57万人の一般社員、1000人以上の役職者と接する中で気づいた、ある共通点、それは「一流の人の仕事のベースは28歳までに作られている」ということ。

一流の人と多く接してきた著者だからこそ書ける、20代のうちにやっておくべき100のアクションをまとめました。

28歳までの意識改革で
人生の勝敗は
9割決まる

安田正
YASUDA TADASHI

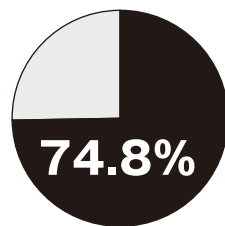
時間 情報 健康 外見 運気
会話 技術 武器 組織 信用

自分を磨く
100の工夫

sanctuary books

一流企業の役職者へのアンケート結果でも、20代後半までの時間が重要な事がわかります。

Q1.自身を成長させた要因は?



A. はじめて責任ある仕事をまかされた時

Q2.その時の年齢は?

A.29.5歳

新刊 9/28 発売予定	番線印	28歳までの意識改革で 人生の勝敗は9割決まる	9/28発売	POPを希望する	はい
	著:安田正 定価:1300円+税 発行・発売 サンクチュアリ出版 ISBN978-4-8014-0016-0	※発売後の出荷は注文扱いとなります。	新刊委託締切 8月26日	A4パネルを希望する	はい
	ご注文数	ご担当者様名		A3パネルを希望する	はい
条件:新刊委託	冊	様		POPコード:99992271	

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX03-5775-5193

メールでの案内をご希望の書店様は
下記にアドレスをお書きください。

弊社担当

「28歳までの意識改革で人生の勝敗は9割決まる」中見本・コンテンツ見本



見開き2ページ
1コンテンツの
見やすい
デザインです。

運気

- 鏡の前で笑顔にしてから出かける
- 見えない力を信じてみる
- 自分の夢は言いふらす
- 気に入ったお店には、名刺を置いていく
- 自分のいいところを書き出す
- 1日1回、自分の直感を信じて動く
- 思い立ったら、プレゼントを贈る

技術

- 断られたら、理由を聞く
- 新しい仕事は、とりあえず5分間手をつけてみる
- 作業時間は、3割増しで見積もる
- 一通のメールは5行以内にする
- 説明することは、紙に書き出す
- 妥協点を決めて、はじめはふっかける
- 失敗したら、「学べたこと」を数える
- 数字でしめす

組織

- 月に一度は、他部署の人と食事をする
- 会社の数字を知っておく
- 個人名刺を持ってみる
- ランチは部下と行く
- お店に入ったら、ひとつ改善点を探してみる
- 仕事を頼まれたら、「どうすれば驚いてもらえるか?」を考える
- 会議では、「進行役」をやらせてもらう

会話

- 要点をつかんでから、話す
- 目的に合わせて、会話のテンポを変える
- 異性と飲みに行く
- もっとおおげさにリアクションをする
- 自分の考えを、自分の言葉で伝える努力をする
- ほめてから、指摘する
- 勝負の前に、予告をする
- はじめから教えずに、なるべく引き出す

時間

- 家中の時計を17分早める
- 頭を使いそうな仕事は午前の予定に入れる
- 単純な仕事でも「何時まで」を明確にする
- 自分なりの儀式で集中力を高めてから取り掛かる
- 似た仕事はまとめて行う
- 重要でないことで迷わない
- 夜の予定もスケジュールリングする

信用

- 相手の「隠語」をメモに残す
- ご馳走になるときは、中心価格帯のメニューを頼む
- 相手が怒っていたら、すぐ会いに行く
- TwitterやFacebookには、明るい話題だけを投稿する
- 手土産を渡すときは、ひと言添える
- 仕事中は、いつ誰に見られてもいいように振る舞う。
- 目標を立てるときは、「達成した時の喜び」も一緒に考える

外見

- いつもより2万円高いスーツを着てみる
- 身の回りのニオイを変える
- 歩幅を5センチ、大きくする

情報

- 顧客とはアポを取らずに会う
- 公共の場では聞き耳を立てる
- 業界紙を購読する
- 10万部以上のビジネス書は全部読む
- 「幕末小説」を読む
- 自分が好きなことを、自己紹介に加える

体調

- 何についてストレスを感じているか書き出す
- 週に1回、仕事を忘れさせてくれる時間を持つ
- 階段は一段飛ばしで登る
- 「朝食>昼食」にする
- 自分の睡眠サイクルを知る
- 午後の始業前10分は目を閉じる

武器

- 毎日45分、目標のための勉強に費やす
- 「今日やるべきこと」のうち、集中することを3つに絞る
- 最後の仕上げは、上司にお願いする
- 同じ内容の仕事をするときは、どこか1点だけ変えてみる
- 月に一度、緊張する人に会いに行く
- 褒められたことは、メモに残す
- 忙しいときこそ、「一級品」に触れに行く
- みんなが「無理」と言ったら、あえて手を挙げる。