

著者
藤原 格 (ふじわら いたる)



(株)研秀舎代表取締役、QM - East 代表
大学卒業後、千曲不動産(株) (現スターツコーポレーション) 入社、海外現地法人などを歴任。帰国後、営業の必勝の方程式を構築し業績向上を実現する感動と喜びの経営革命の開祖、(株)クオリティマネジメント (QMグループ) との出会いにより以後23年間、社長のためのセールス革命、感動工房短期大学などの企業研修等に携わる。営業成績向上、お客様をファン化する組織の企業文化構築がミッション。現在「セールス革命・SL戦略会議」研修の他、講演・セミナーなどを精力的に行っている。ダイエットを成功させたい経営者・幹部のためのセミナーや仕組みを準備中。

表紙デザイン/具志堅芳子 (ぼん工房)
表紙イラスト/poosan、アクア、マイザ/PIXTA

ISBN978-4-434-25976-0
C0034 ¥1300E



発行：平成出版

発売：星雲社

定価：(本体1300円+税)

第1章 インサイド・マネジメント (頭と心)

楽しむマネジメント ダイエットの難しい時代 偶然と必然 目標設定のポイント
リバウンドを避けるために 見える化 (体重計活用1) 定点観測 (体重計活用2)
習慣化 (体重計活用3) アフターメーションの利用

第2章 アウトサイド・マネジメント (言葉と人)

武器としての言葉 凶器としての言葉 ドリームキラー対策 アウトプットの力
宣言の確認 目標を目立たせる 周囲の協力を得る 家庭のサポート 共感の輪を作る

第3章 アクション・マネジメント (行動)

逆算思考 昼のマネジメント 腹x分目 自分を錯覚させる 炭水化物マネジメント
自分流昼食 夜のマネジメント 自分の道を究める 小さなマネジメント
OOS マネジメント スピード処理 願掛け QC 活動 習慣の正体 リバウンドの撲滅

OOSビジネスマンのためのビジネスマネジメントダイエット 藤原 格

平成出版

ビジネス書

10年間絶対にリバウンドしない

ビジネス マネジメント ダイエット



藤原 格 著 (QM-East 代表)



OOSのビジネスマンのための実践ダイエット

私は23年間、経営者、営業幹部、若手社員の方々に営業力、人間力を磨きながら業績向上を実現する仕組み作りの実践研修を行ってきました。

そんな私がダイエットに関する本を書くことになったきっかけは、世の中にはたくさんさんのダイエット法やダイエットに関する書籍がたくさんありますが、現実にはリバウンドに苦しむ人が多くいる、ということでした。

そこで『マネジメント』という言葉がキーワードとなります。普段業務として経営セミナー、営業研修などでお伝えしている営業で成果を出すための発想や仕組み、マネジメントのコツは、心の在り方と密接に結びついているのでこれを応用すれば大人が一人で取り組むことのできる本当に必要なダイエットになるのではないかと？

そして私はある年の自分の誕生日を境に半年間で10キロ以上落としてその体重を常にキープしています。このボディマネジメントは、その気になれば誰でもいつでも取り組めるものです。リバウンドはしません。

このダイエットには私はビジネスマネジメント・ダイエットと名付けました。

(はじめに から)