



8. ウェルビーイングライフデザインコース

概要：本講座では、自分らしく幸せに働き、生き生きと幸せに生きる人生をデザインするためのヒントをともに学びます。4年目の今年度は「存在感と自己肯定感」を基本テーマに据え、参加者それぞれが自分を認識し、自分を肯定し、自分がどう働きたいのか、自分がどう自分の人生を生きたいのか、を明確にしなが、幸せに歩む仲間とともに人生を共創します。

* チームでの簡単な宿題を通して、個人のウェルビーイングと参加者同士のつながりを深めていただきます。

講師：前野 マドカ (まえの まどか) EVOL 株式会社 代表取締役 CEO、慶應義塾大学大学院 SDM 研究科付属 SDM 研究所 研究員、一般社団法人ウェルビーイングデザイン 理事

ゲスト講師：中竹 竜二 (なかたけ りゅうじ) 株式会社チームボックス 代表取締役、
日本オリンピック委員会 (JOC) サービスマネージャー

栗原 志功 (くりはら しこう) (株) あなたの幸せが私の幸せ (以下略) CWGP

(一社) 健康フラ・介護フラ協会 代表理事

(一社) けやき共創パートナーズ 代表理事

テンダー福祉学院 学院長

社会福祉法人知心会 理事長

前野 隆司 (まえの たかし) 慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 教授
武蔵野大学ウェルビーイング学部 学部長

スケジュール：

| | 概要 | 日時 | 場所 |
|------|--|---------------------------|----------------|
| DAY1 | 丸の内プラチナ大学 オリエンテーション (共通) 小宮山学長基調講演、講座紹介 | 9月 5日(木) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |
| DAY2 | 幸福学とライフデザイン 基本の基！ ゲスト：前野隆司氏 | 9月 24日(火) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |
| DAY3 | 存在感と自己肯定感① ゲスト：中竹竜二氏 | 10月 15日(火) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |
| DAY4 | 存在感と自己肯定感② ゲスト：栗原志功氏 | 11月 7日(木) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |
| DAY5 | 自己肯定感とウェルビーイングの密接な関係 | 12月 4日(水) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |
| DAY6 | ライフデザインを考えよう！ (自分への希望をもとに) チームで対話しよう。 | 1月 22日(水) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |
| Day7 | 別のチームでのブラッシュアップ・助言 | 2月 12日(水) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |
| DAY8 | 元のチームに分かれて発表・全体発表 ゲスト講師：前野隆司氏 | 3月 6日(木) 18:30-20:30 | 3×3 Lab Future |

定員：30名

受講費：35,200円 (税込)

対象者：ウェルビーイングライフデザイン (幸せに生きること) に興味があり、とことん学んでみたい方、自分の存在感も自己肯定感も幸福度も安定的に上げたい方、幸せな仲間とのコミュニティを作りたい方