



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。6年目の今年度は「美しいアクション～行動する～」をテーマに捉え、「私はこれからどう生きたいのか」「そのために何を行動するのか」を仲間との対話を通じて明確にしていきます。各分野で「美しく行動する」を体現するゲストから学び、人生をより豊かにするヒントを得ながら、自分自身のウェルビーイングを高めていきます。

* 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、武蔵野大学ウェルビーイング学部 客員教授、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：川野泰周 (かわの ひろのり) 臨済宗建長寺派林香寺住職、精神科専門医
Florence めぐみ (フローレンス めぐみ) WHITETREE HEALTH AND BEAUTY 代表取締役、
ブランディング戦略アドバイザー

前野 隆司 (まえの たかし) 武蔵野大学ウェルビーイング学部 学部長・教授
慶應義塾大学 名誉教授/ウェルビーイング学会代表理事

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) 講座紹介、パネルディスカッション	8月21日(金) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY2 グローバルに自分らしく行動する@シンガポールより ゲスト：フローレンスめぐみ氏	9月17日(木) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY3 世界の幸せのために行動するということ～ ゲスト：前野隆司氏	10月29日(木) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY4 臨済宗の僧侶の考える、今を生きる行動とは？ ゲスト：川野泰周氏	11月26日(木) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY5 美しいアクション～行動する～とは？ ウェルビーイングに生きるために	12月21日(月) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY6 自分にとっての「美しいアクション」から、ライフデザインを考えよう！	1月26日(火) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
Day7 ライフデザインを考え、チームで対話しよう。自分にとって、そしてみんなにとっての美しいアクションとは。	2月25日(木) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY8 全体発表 ゲスト講師：前野隆司氏	3月11日(木) 18:30-20:30	3×3 Lab Future

* ゲスト講師および、その日程はやむを得ず変更になることがあります。

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、行動につながる学びを得たい方、幸せな仲間と共に学び成長したい方、自分らしい人生を歩みたい方