



## 10. 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。2年目の今年度は「困難を乗り越えること」を基本テーマに据え、参加者それぞれが何を目指して人生を生きたいのかを明確にしながら、幸せに歩む仲間とともに人生を共創します。

\*すべての回毎にだされる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：

石渡 美奈 (いしわた みな) ホッピービバレッジ株式会社 代表取締役社長  
田中ウルヴェ 京 (たなかウルヴェ みやこ) スポーツ心理学者(博士) 五輪メダリスト  
慶應義塾大学特任准教授

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  
慶應義塾大学ウェルビーイングデザインセンター長

### 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	8月31日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY2	幸福学とライフデザイン 自分の幸せについて考えよう！	9月28日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY3	困難から立ち直るトップアスリートのメンタルとウェルビーイング ゲスト：田中ウルヴェ京&前野隆司	10月26日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY4	困難を乗り越えた経営者の事例とウェルビーイング ゲスト：石渡美奈&前野隆司	11月30日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY5	ライフデザインを考えよう！ (〇年後のありたい姿とは?)	12月8日(木) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY6	別のチームでの発表・助言	12月21日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
Day7	さらに別のチームでのブラッシュアップ・助言	1月25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	2月8日(水) 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、自分の幸福度を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

