



## 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。日々の仕事やプライベートでワクワクやる気になる気持ちを高め、何を目指して人生を生活したいのかを明確にしなが、幸せに歩む仲間と共に共創しましょう！

\*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：** 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  
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

### 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2日(木) 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14日(火) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY3	個性と強みを考えよう！ (自分らしさとは？自分の強みとは？) ゲスト鼎談：石渡美奈&前野隆司&前野マドカ	10月19日(火) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY4	アドラー心理学とライフデザイン 共同体感覚 (自己受容、他者信頼、貢献感) について学ぼう！ ゲスト講師：前野隆司	11月1日(月) 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？)	11月30日(火) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY6	別のチームでの発表・助言	12月21日(火) 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11日(火) 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 ☆修了証をお渡しします。	1月31日(月) 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