

講座番号 : 種の共育

シラバス : 私のライフデザイン

講師 : 鈴木美和(新潟労働衛生コンサルタント事務所)

日程 : 2016年11月6日(日) 13:00~16:30

目指す受講後の姿

人生設計を考えることで、自分の人生と日々の時間を主体的に生きることができるようになります。

講座の概要

健康や幸福に関する最近の知見などを紹介しながら、個人ワークとグループワークを通して考えます。ライフデザイン(人生設計)といっても「キャリア」「お金」など切り口は様々ですが、今回は、感性や考え方、在り方についての人生設計を考えていきます。

講座のねらい

今や100年生きてしまうかもしれない時代です。80歳、90歳、100歳の自分をイメージできますか？山あり谷ありあるけれど、その人生を自分らしく幸せに生きるには何が大切なのか、考えてみたいと思います。

受講の注意事項

特になし

参考文献

備考

開催場所 : 森の共育実修所 点塾

定員 : 20名