

自己プロデュースを学ぶ	履修年次	3・4	
	単位	2	
野間 健司	配当期	後	
	授業方法	演習/対面	
授業の内容			
<p>[授業の概要]</p> <p>「セルフ・マーケティング」の授業で学んだ一つ一つの理論について、その理論を体現する為のスキル(技能)を学習していく。良好な感情を創り出すスキル、問題があっても落ち込まないポジティブな思考パターンを創り出すスキル、明るい未来のビジョンを描いてワクワクするスキル、人生の基準を引き上げて情熱を創り出すスキル等、毎回の授業の中で、日常生活で活用できる実践的なスキルの習得を目指す。また自分の心の中にあるメンタルモデル(人生の設計図)を深く理解し、人生をより良い方向に進めてくれるものに作り替えていくスキルも学ぶ。授業の方法はペアワークが中心となり、ペアの相手と相互に質問や意見交換をしながら、愉しくスキル習得が出来る。</p>			
この科目の到達目標			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・常に良好な感情を維持する為のスキルが習得できる。</li> <li>・人生が愉しくなる考え方を習得できる。</li> <li>・情熱が高まり、人生全般においてモチベーションが高まるスキルを習得できる。</li> </ul>			
成績評価の方法			
授業出席、授業外学習、提出課題(全1回)、定期試験から総合的に評価。			
週	授業項目	週	授業項目
1	ガイダンス自己プロデュースとは	8	自身のメンタルプログラムを把握する
2	事例研究魅力的な社会人の要件の考察	9	メンタルプログラムの構成要素①内なる価値体系を洗練させる
3	人生における感情のパワーを理解する	10	メンタルプログラムの構成要素②自己肯定感を高める
4	ネガティブ感情を低減するスキル	11	人生の基準を引き上げ、人生に情熱を創り出すスキル
5	身体の使い方を変えて感情を良好にするスキル(ボディ・コントロール)	12	ワクワクするライフビジョンを描くスキル
6	言葉の使い方を変えて感情を良好にするスキル(ランゲージ・コントロール)	13	自身のパーソナル・ミッション(人生の使命)を理解する
7	焦点と思考パターンを変えて感情を良好にするスキル(フォーカス・コントロール)	14	全体の振り返り総括