

セルフ・マーケティング	履修年次	3・4	
	単位	2	
野間 健司	配当期	後	
	授業方法	講義/ライブ	
授業の内容			
<p>[授業の概要]</p> <p>本授業では、魅力的な社会人になる為の行動や考え方(メンタルモデル)を理解する為に、最新の行動科学、心理学(感情心理学、ポジティブ心理学等)の知見を学ぶ。自分の感情をコントロールし、どんな時も幸福な気分である為のメカニズム、ポジティブな考え方を創り出し、高いモチベーションを発揮する為のメカニズム等を学習する。本授業で自身の魅力を高めるメカニズムを理論的に学び、そして「自己プロデュースを学ぶ」(セット履修)の授業において、その為の実践的なスキル(技能)を習得する。本授業の内容は社会人教育においても広く活用されており、受講することで自信や幸福感が高まり、質の高い人生を送る為の知見を得ることが出来る。</p>			
この科目の到達目標			
<ul style="list-style-type: none"> ・人の魅力度を高める為の理論、メカニズムを理解することができる。 ・自信や幸福感を高める為の理論、メカニズムを理解することができる。 ・良好な感情を創り出すメンタルモデル(考え方)について理解することができる。 			
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	ガイダンスセルフ・マーケティングとは	8	人生を決定するメンタルプログラムを理解する
2	魅力的な社会人の要件を理解する	9	メンタルプログラムの構成要素 ①自分にとっての価値
3	良質な感情(幸福)であることの重要性を理解する	10	メンタルプログラムの構成要素 ②自己肯定感とは
4	ネガティブ感情が発生するメカニズムを理解する	11	人生の基準を高く保つ意義とは
5	身体の使い方が感情に与える強大な影響とは	12	ライブビジョンを描き続けることの意義とは
6	言葉の使い方が感情に与える強大な影響とは	13	パーソナルミッション(人生の使命)の重要性
7	意識と思考が感情に与える強大な影響とは	14	全体の振り返り総括